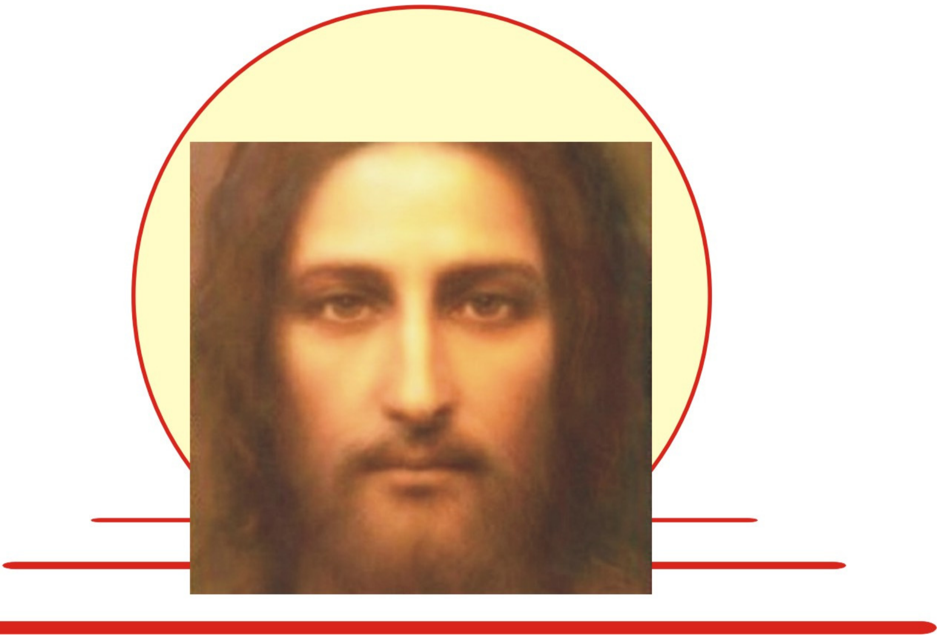
ISUS VORBEŞTE:

Despre îndrăgostirea de viață



Dictări divine prin mediumul Gina Lake

Traducere de Răzvan-Alexandru Petre

SPIRITUS.RO
Bucureşti, 2021

Colecţia CĂRŢILE LUI ISUS

„Jesus Speaking: On Falling in Love with Life"

by Gina Lake

Endless Satsang Foundation, 2017

RadicalHappiness.com

Conţinut

Prefaţă 3

Introducere 4

Capitolul 1 – GRAŢIA 5

a) Mâna Providenţei 5

b) Harul în viaţă 11

c) Vocea Graţiei 17

d) Cum vi se oferă Graţia 23

Capitolul 2 – RUGĂCIUNEA 28

a) Rugăciunea face conexiunea 28

b) A vorbi cu Dumnezeu 33

c) Stabilirea unei relaţii cu Dumnezeu 40

Capitolul 3 – RECUNOŞTINŢA 45

Capitolul 4 – RENUNŢAREA 53

Capitolul 5 – TĂCEREA 63

Capitolul 6 – O meditaţie ghidată înspre Tăcere 69

Capitolul 7 – DĂRUIREA 72

b) Cum să dăruieşti 78

Capitolul 8 – Concluzie 82

Despre autor 84

Mediumul Gina Lake s-a înregistrat lecturând câteva capitole ale acestei cărţi, pe care le-am tradus în limba română. Puteţi asculta şi citi simultan subtitrarea pe YouTube cu toate capitolele cărţii "Isus vorbeşte: despre îndrăgostirea de viaţă", în playlist-ul:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLOOJJ4OAZhUs-Ls8vKs_XJxvcNg2HwdtL



Prefaţă

Această carte, încredinţată mie de Isus, are un scop uşor diferit de celelalte cărţi pe care mi le-a dictat. Spre deosebire de celelalte, aceasta a fost realizată vorbind la un reportofon şi apoi transcriind acele cuvinte. În consecinţă, se citeşte puţin diferit faţă de cărţile care au fost concepute ca lucrări scrise. Este disponibilă şi versiunea audio a acestei cărţi, unde este înregistrată vocea mea chiar în momentul când primeam aceste cuvinte. Cartea tipărită a fost editată pentru mai multă claritate, dar tonul cărţii audio a fost păstrat.

Spera ca audiobook-ul şi prezenta carte ce-l însoţeşte să vă ofere experienţa unei relaţii directe cu fiinţa înţeleaptă şi blândă pe care o ştim sub numele de Isus Cristos, care vă vorbeşte ca şi cum ar fi prezent lângă voi. Când îi transmit cuvintele lui Isus, simt o iubire necondiţionată din partea unei fiinţe înţelepte şi sper că aşa veţi simţi şi voi când veţi citi sau asculta aceste cuvinte.

Aceste cuvinte, fie că sunt rostite sau scrise, transmit conştiinţa cristică şi se adresează minţii inconştiente într-un mod care o poate vindeca şi reprograma. Fie ca să simţiţi pacea şi iubirea despre care vorbesc aceste cuvinte şi fie ca ele să vă ajute să vă îndrăgostiţi de viaţă! Iar acum, este timpul să vorbească Isus.

Gina Lake, ianuarie, 2017

Introducere

«Eu sunt cel pe care îl cunoaşteţi sub numele de Isus Cristos. Vă vorbesc acum prin intermediul acestui medium ca să luaţi la cunoştinţă despre mine şi să îmi simţiţi mai deplin prezenţa în viaţa voastră. Vreau să ştiţi că exist aici, într-o altă dimensiune, că sunt veşnic prezent şi continui să slujesc tot ceea ce este bun, şi că şi voi – ca şi mine – sunteţi eterni şi veţi continua să existaţi şi după ce veţi părăsi acest corp efemer.

Sunteţi mult mai mult decât vă daţi seama. Eu am fost doar un exemplu a ceea ce sunteţi capabili ca fiinţe umane. Dar, în esenţă, voi, ca şi mine, sunteţi mult mai mult decât nişte oameni. Sunteţi fiinţe eterne. Adresându-mă vouă în acest fel, intenţia mea este de a vă ajuta să vă realizaţi adevărata natură şi să trăiţi ca cea mai bună fiinţă umană ce puteţi fi. Dificultăţile sunt mari când trăiţi într-un corp omenesc, dar le puteţi depăşi şi puteţi deveni fiinţa iubitoare şi puternică care sunteţi meniţi a fi.

Practicând doar câteva lucruri, puteţi să vă aliniaţi cu propria divinitate, cu bunătatea din voi. În această carte, am expus câteva dintre ele. Aceste simple practici şi înţelegeri vă vor ajuta să fiţi fericiţi, mai iubitori şi mai împăcaţi.

Semnele că aţi ajuns Acasă sunt fericirea, iubirea şi pacea. Sunteţi meniţi să fiţi fericiţi, iubitori şi senini. Permiteţi-mi să fiu ghidul vostru spre Acasă. Este o profundă onoare să vă pot sluji în acest fel, căci în acest fel slujesc Întregul şi îi dau slavă Tatălui, cel care a creat tot ce există. Iar acum, vă voi prezenta o cunoaştere foarte importantă, despre Graţie...»

Capitolul 1 – GRAŢIA

a) Mâna Providenţei

«Graţia (sau Providenţa sau Harul) este mâna lui Dumnezeu. Da, există o mână a lui Dumnezeu în viaţă. Primul obstacol în recunoaşterea Graţiei este să admitem că există o mână a lui Dumnezeu acţionând în viaţă. Dar Graţia există. Există atât de mult Har în viaţă, încât pătrunde peste tot. Nu există nicio creatură care să nu fie animată de Graţie. Nu există niciun eveniment care să nu aibă în spate Graţia. Chiar şi evenimentele “conduse de ego”, tot Graţia le permite. Aşadar, pe de-o parte, Graţia este cea care determină întâmplările şi, pe de altă parte, tot Graţia permite ca lucrurile să se întâmple conform liberului-arbitru al fiecăruia. Acest liber-arbitru este, în esenţă, voinţa ego-ului, a sinelui fals, deoarece altă voinţă în afara ei nu mai există, decât voinţa Tatălui. Orice altceva este voinţa Tatălui. Orice altceva este Graţia. Aşadar, am putea spune că Graţia este voinţa Tatălui, dar este mai mult decât voinţă sau intenţie; este însăşi mişcarea lui Dumnezeu în viaţă. Spun “mâna” lui Dumnezeu, pentru că mâinile se mişcă, nu-i aşa? Mâinile influenţează viaţa. Mâinile manipulează viaţa. Ele împing, trag, modelează şi creează. La fel se întâmplă şi cu mâna lui Dumnezeu, cu Graţia: Ea modelează, manipulează şi, desigur, permite. Aşadar, ea fie acţionează direct, fie stă deoparte şi permite sinelui fals, condus de ego, să acţioneze şi să aibă propriile experienţe, să ia decizii şi să experimenteze rezultatele acestor alegeri.

Există mereu acest dans între voinţa Tatălui, sau Graţia ori Harul, şi voinţa ego-ului, sau sinele fals, ce anume alege acesta din urmă să facă, să creeze şi cum îşi foloseşte energia. Asta face viaţa interesantă. Există atât un sine fals care trăieşte pe baza programării sale – incluzând aici ego-ul, care şi el este o programare – cât şi Viaţa însăşi, care îşi mişcă creaturile. Acest lucru face viaţa mai interesantă, nu-i aşa?

Mâna lui Dumnezeu face viaţa să se mişte şi este mult mai interesant ca mâna lui Dumnezeu să se mişte într-o lume în care există liberul-arbitru, libera alegere, unde există un du-te-vino, am putea spune, unde mai există şi altceva care poate alege. Şi totuşi, în cele din urmă, mâna lui

Dumnezeu este cea care modelează viaţa. În final, mâna lui Dumnezeu aranjează lucrurile.

Tu, ca sine fals sau ego, poţi să realizezi numai ceea ce această mână a lui Dumnezeu îţi permite să realizezi. Dacă nu ar fi fost aşa, nu ai fi putut realiza nimic. De fapt, de multe ori când nu reuşeşti să realizezi ceea ce ţi-ai dori, cauza este, pur şi simplu, că nu ţi se permite, nu pentru că nu ai munci suficient de mult sau nu ai avea gândurile potrivite sau nu ţi-ai dori în mod adecvat. Pur şi simplu, nu ţi se permite să ai oricând ceea ce îţi doreşti.

Ce anume nu îţi permite să ai ceea ce îţi doreşti? Este Graţia. Cu greu ţi-ar trece prin minte că Graţia ar fi ceva care să-ţi stea în cale. Te gândeşti la Graţie ca la o forţă pozitivă, ca la o mână de ajutor. Dar, uneori, Graţia te opreşte. Îţi pune stop. Ridică mâna şi îţi spune: "Nu! opreşte-te. Nu poţi să mergi pe drumul ăsta. Nu poţi avea asta". Deci chiar şi asta-i tot Graţia. Chiar şi asta-i extraordinar de frumoasa şi iubitoarea mână a lui Dumnezeu, făcând pentru tine lucrul cel mai înţelept şi mai iubitor cu putinţă.

Aşa că orice se întâmplă în viaţă este mâna Providenţei. Fie este mâna Providenţei care te sprijină, oferindu-ţi oportunităţi, idei, inspiraţie şi alţi oameni care te ajută, fie este mâna care te opreşte să mergi într-o direcţie care nu ţi-ar sprijini creşterea ta generală sau n-ar fi în beneficiul Întregului – pentru că Graţia, această mână a lui Dumnezeu, acţionează în favoarea Întregului, din care tu eşti o parte.

Eşti o rotiţă în mecanismul cosmosului, iar rotiţele trebuie să acţioneze într-un anumit fel pentru ca universul să funcţioneze corect. Această mână a lui Dumnezeu este unsoarea care unge roţile şi, de asemenea, se asigură că roţile rămân pe axa lor, astfel ca să îşi facă treaba, să joace rolul potrivit şi să-şi păstreze locul adecvat în univers.

Aşadar, poţi înţelege că eşti foarte important. La fel cum o rotiţă stricată poate bloca toată maşinăria, paşii tăi greşiţi sau nerespectarea planului de acţiune pot împiedica Întregul să funcţioneze aşa cum trebuie şi să evolueze în direcţia în care trebuie. Prin urmare, uneori, este necesar ca Graţia să oprească oamenii să se îndrepte într-o anumită direcţie sau să facă anumite alegeri sau să împiedice ca aceste alegeri să dea rezultate. Această sarcină a Graţiei este foarte mare – o sarcină foarte mare, într-adevăr! Din culise, acţionează o Inteligenţă de neimaginat,

mâna lui Dumnezeu, acest Dumnezeu care este de o inteligenţă inimaginabilă.

Şi este şi binevoitoare. Graţia este binevoitoare. Chiar şi atunci când nu pare să fie, este foarte binevoitoare. Este absolut binevoitoare. Este neîncetat binevoitoare. Nu poate fi decât binevoitoare. Asta-i o veste foarte bună! Universul, creaţia, cosmosul, întreaga creaţie, din care tu eşti o parte eternă, este binevoitoare – absolut şi total binevoitoare. Orice pare altfel nu poate să modeleze viaţa, nu are o putere reală. Doar i se îngăduie să acţioneze pentru moment.

Orice aşa-zis "rău" este permis de Graţie, pentru că face parte din procesul de evoluţie a celor implicaţi în acest rău. Ei evoluează aşa cum au nevoie pentru a fi rotiţa potrivită în acest mecanism cosmic. Întâi are loc o învăţare, o reglare şi o experimentare, până ca oamenii să-şi descopere scopul şi să descopere Graţia şi că doresc să se alinieze cu Graţia. Înainte de asta, liberul lor arbitru îi duce în tot felul de direcţii, lucru îngăduit pentru moment – nu pentru totdeauna.

Creatura are o tendinţă naturală de a învăţa să se acordeze cu Graţia, cu iubirea, cu bunăvoinţa ce stă la baza vieţii. Toată lumea învaţă în cele din urmă s-o facă, ceea ce, de asemenea, este tot opera Graţiei. Creatura are, înnăscută în ea, funcţia de învăţare cum să acţioneze numai cu iubire. Cu toţii învăţaţi, până la urmă, să funcţionaţi din iubire. Acesta este un mare Har. Harul te învaţă să iubeşti şi, uneori, te învaţă prin durere: durere pe care tu ai creat-o prin alegeri care ţi-au provocat durere, suferinţă pe care tu ai creat-o, crezând idei greşite şi mergând în direcţii care te-au rănit pe tine sau pe alţii.

Harul îţi permite să faci aceste greşeli, astfel încât să nu le mai faci niciodată. Ce frumos, nu-i aşa? Este de ajuns să faci aceste greşeli doar de câteva ori, iar apoi ai terminat cu ele pentru totdeauna. Sinele tău etern îşi va aminti mereu să acţioneze cu iubire. Nu va mai uita niciodată acest lucru, odată ce l-a învăţat.

Aşa că sunteţi cu toţii foarte, foarte binecuvântaţi de această mână a lui Dumnezeu, foarte binecuvântaţi de Graţie. Graţia are grijă de fiecare dintre voi într-un mod perfect. Vă stă alături în mod perfect şi vă oferă tot ce aveţi nevoie pentru a evolua până la următorul pas, şi apoi la următorul, şi la următorul. Harul nu vă părăseşte niciodată. Nu oboseşte niciodată. Este întotdeauna răbdător, întotdeauna iubitor, întotdeauna

plin de compasiune. În acest fel, vă învaţă să fiţi iubitori, să fiţi răbdători, să fiţi plini de compasiune.

Odată ce descoperiţi că în spatele vieţii se află Harul, totul se schimbă. Puteţi evolua mult mai rapid, mult mai fericiţi şi, de asemenea, mult mai în siguranţă, deoarece singurul motiv pentru care simţiţi nesiguranţa vieţii este viziunea egoistă, convingerea că viaţa nu are grijă de voi sau că nu va avea grijă de voi aşa cum trebuie. Asta-i o minciună. Este o percepţie greşită, o neînţelegere, o incapacitate de a vedea mâna lui Dumnezeu în viaţă. Odată ce recunoşti acea mână, îţi dai seama că ai fost întotdeauna în siguranţă, că ai fost mereu îngrijit şi că, de nenumărate ori, viaţa te-a ridicat de la pământ, te-a şters de praf şi te-a aşezat pe drumul tău.

Poate că nu ţi-a plăcut să cazi. S-ar putea să nu-ţi placă nici direcţia în care eşti trimis, dar este o eroare să vezi lucrurile aşa, să consideri căderea ca pe o problemă sau ca pe ceva ce nu ar fi trebuit să se întâmple, ori să consideri schimbarea sau noua direcţie ca pe ceva nedorit. Aceasta este problema ta internă, de atitudine. Nu este o problemă reală.

Viaţa are întotdeauna un mod înţelept de a-ţi da lecţii şi a te ridica de jos şi a-ţi oferi o nouă viaţă în locul celei vechi. Viaţa este incredibil de înţeleaptă şi plină de compasiune. Ştie exact ce ai nevoie şi îţi dă exact ceea ce ai nevoie. S-ar putea să-ţi dea o lecţie care să nu-ţi placă. S-ar putea să te pună într-o dificultate, care, de asemenea, să nu-ţi placă. S-ar putea să-ţi ofere un cadou, care, fără îndoială, îţi va plăcea, sau poate că nici ăsta nu-ţi va plăcea. Dar faptul că îţi place sau nu ceea ce îţi oferă viaţa este, într-un fel, problema ta, propria ta creaţie. Dacă ai fi avut o atitudine diferită, nu ai fi resimţit ca pe o problemă nici dificultatea, nici schimbarea, nici provocarea şi, cu siguranţă, nici cadoul.

Sinele egotic simte că o mare parte din viaţă este indezirabilă şi problematică. La fiecare pas, la fiecare cotitură, vede dificultăţi. Ego-ul se ceartă cu viaţa. Nu-i place de ea. Alege să perceapă viaţa, aşa cum se desfăşoară ea natural, ca fiind problematică, de nedorit, ca ceva ce nu-i place sau nu-şi doreşte. Ei bine, tocmai aceasta este problema ego-ului. El îşi creează singur problema de a nu-i plăcea viaţa.

Viaţa nu este antipatică. În esenţa ei, viaţa este perfectă, iubitoare şi înţeleaptă. Iar tu te afli aici pentru a descoperi asta. Eşti aici pentru a descoperi perfecţiunea vieţii pe care o trăieşti şi a vieţii care li s-a dat

tuturor. Este greu pentru ego-ul tău să vadă perfecţiunea, dar trebuie să înveţi să o vezi. Aceasta este lucrarea ce trebuie făcută aici, în acest plan de existenţă. Asta trebuie să înveţi – să vezi perfecţiunea, să vezi că viaţa este bună, să vezi că Graţia pătrunde pretutindeni şi totul.

Nu există niciun clipă, nicio secundă care să nu fie impregnată de Har, grijă, protecţie şi iubire din partea acestei Inteligenţe binevoitoare care ghidează totul. Harul este peste tot. Harul este etern. Harul a fost pretutindeni, va fi pretutindeni şi nu poate să lipsească din orice moment al vieţii, pentru că natura vieţii este însăşi bunătatea. Aşadar, orice ar face această forţă a vieţii cu creatura sa – care este tot ea – în fond, este bun, fie că se recunoaşte asta sau nu.

Singurul care nu recunoaşte bunătatea vieţii este ego-ul, programarea, percepţiile greşite ale falsului sine. Odată ce treci dincolo de percepţiile greşite, atunci începi să iubeşti viaţa, începi să o accepţi, începi să creşti cu ea, să te aliniezi cu ea, să curgi cu ea. Atunci poţi fi în flux, poţi iubi viaţa şi te poţi bucura de ea aşa cum este, nesimţind nevoia să schimbi ceva, să muţi ceva, nimic nu-ţi pare greşit – totul este exact aşa cum trebuie să fie.

Atunci când spun că viaţa este perfectă aşa cum este, nu înseamnă că viaţa este predeterminată, căci această perfecţiune se poate desfăşura în multe feluri, iar Inteligenţa din spatele vieţii nu ştie neapărat în detaliu cum se va desfăşura viaţa în acest plan de existenţă, ca şi în alte planuri, de altfel.

Viaţa curge liber şi există multiple posibilităţi – infinite posibilităţi – de desfăşurare pentru orice, în funcţie de ceea ce aleg indivizii şi de alegerile permise sau interzise. Acţiunea acestei mâini a Providenţei în coordonare cu liberul-arbitru creează multe, multe posibilităţi, care sunt mereu schimbătoare şi imprevizibile. Prin urmare, există multe, multe multiversuri, multe universuri alternative posibile, în care este dusă la îndeplinire, de fapt, fiecare alegere posibilă şi fiecare imaginaţie posibilă. Aceasta este o mare plăcere a Inteligenţei.

La baza fiecărui univers posibil, a fiecărei dimensiuni posibile, există iubire şi există bunăvoinţă. Nu există vreun univers care să nu aibă la bază bunăvoinţa. S-ar putea ca vreun univers să pară că nu o are, pentru că este atât de îmbibat de negativitate egotică, dar este doar o fază temporară, deoarece chiar şi acel univers evoluează spre o mai mare

bunătate, o mai mare pace şi o mai mare iubire. Nu există ceva precum Iadul. Dar există zone temporare care sunt infernale. Indivizii din acele locuri învaţă iubirea, la fel ca şi voi. Nu fac altceva. Doar că le e mai rău.

Aşa că, dragii mei, se are grijă de voi, sunteţi mereu iubiţi şi sunteţi mereu călăuziţi. Vieţile voastre sunt perfect modelate de o Inteligenţă superioară, care ştie exact ce aveţi nevoie pentru a evolua spre următoarea etapă. Voi puteţi alege, într-o anumită măsură, cum faceţi asta şi ce veţi trăi. Dar, în esenţă, planul mai profund, proiectul, nu e în mâinile voastre, ci în mâinile lui Dumnezeu.

Sunteţi fiii şi fiicele iubite ale acestei mari Inteligenţe. Sunteţi chiar această mare Inteligenţă ce se manifestă sub forma unor bărbaţi şi femei şi copii şi ca fiecare creatură în parte. Dar voi sunteţi foarte speciali, pentru că aveţi liber-arbitru. Aveţi un gen de conştienţă pe care alte creaturi nu o au şi aveţi o anumită responsabilitate. Aşa că alegeţi cu înţelepciune, dragii mei, şi să ştiţi că, în fiecare moment, sunteţi încurajaţi să alegeţi cu înţelepciune şi că vi se oferă răspunsuri care vă vor aduce o mai mare împlinire, dacă doar le veţi asculta. Aşa că, vă rog, încercaţi să ascultaţi şi să vă armonizaţi cu această magnifică mână a Providenţei care acţionează în fiecare moment al vieţii voastre.»

b) Harul în viaţă

«Harul acţionează în viaţa fiecăruia în multe moduri. Poate că cel mai obişnuit mod este prin intermediul altor oameni. Alţi oameni te ajută, îţi dau sfaturi, te inspiră şi îţi oferă un model a ceea ce poţi fi sau poţi face. Înveţi de la ceilalţi, creşti cu ajutorul lor; ei sunt profesorii tăi şi ajutoarele tale – iar tu eşti profesorul şi ajutorul lor.

Acesta este modul în care evoluează Întregul. Aşa se autosusţine Întregul. Sunteţi cu toţii parte a Întregului, iar fiecare parte ajută celelalte părţi. Sunteţi cu toţii instrumente ale Graţiei, instrumente ale Divinităţii, ochi şi guri ale lui Dumnezeu. Orice faceţi sau spuneţi are potenţialul de a fi infuzat de Harul divin. Are potenţialul de a fi însăşi Graţia care lucrează prin voi.

Există, desigur, şi cealaltă posibilitate, şi anume să acţionaţi prin propria voinţă, în funcţie de gândurile care vă trec prin cap. Acestea sunt gândurile ego-ului, gândurile sinelui condiţionat. Ele încearcă să vă ghideze viaţa. Vă spun cum să vă trăiţi viaţa, cum să vă mişcaţi, cum să acţionaţi, ce să spuneţi, când să spuneţi şi ce să faceţi. Gândurile care vă trec prin minte încearcă să vă convingă cum să vă trăiţi viaţa.

Aceste gânduri nu sunt mâna lui Dumnezeu, deşi, bineînţeles, nimic nu poate fi în afara lui Dumnezeu. Mai degrabă, aceasta este o voinţă alternativă, o voinţă care se opune voinţei Tatălui în multe cazuri, dar nu întotdeauna. Voinţa ta personală este adesea în opoziţie cu voinţa Tatălui. Şi atunci, suferi, pentru că tu, ca parte a Întregului şi ca instrument al Întregului, nu ai cum să fii fericit – nu eşti construit pentru a fi fericit – atunci când te opui Întregului, evoluţiei Întregului şi rolului tău în cadrul acestuia.

Am putea numi voinţa Tatălui “fluxul”. Când te opui fluxului (fluxul tău individual, care se împleteşte cu fluxul celorlalţi în Întreg şi creează întregul flux), atunci suferi. Până la urmă, s-ar putea totuşi să urmezi acel flux, fiindcă, de obicei, fluxul îşi va face vrerea cu oamenii, într-un fel sau altul. Dar, adesea, nu este plăcut dacă te opui fluxului.

În schimb, când te aliniezi cu fluxul, este plăcut, este agreabil. Te simţi împlinit şi simţi bucuria de a fi în flux. Eşti liniştit, eşti pe pace, iar iubirea curge uşor de la tine. Însă când nu eşti în flux, te lupţi. Este ca şi cum te-ai lupta cu curentul unui râu. Este o muncă grea. Suferi, te chinui,

te zbaţi. Dar Graţia permite acest lucru. Este loc şi pentru această luptă, şi, totuşi, în cele din urmă, Graţia îşi va face vrerea cu tine. Te va face să mergi pe calea ei. Într-un fel sau altul, te va convinge.

Unele dintre cele mai profunde provocări şi dificultăţi apar atunci când mâna Providenţei încearcă să îi convingă pe oameni să meargă într-o altă direcţie faţă de direcţia în care merg ei. Mâna Providenţei este întotdeauna bună, în sensul că direcţia în care vrea să mergi este bună pentru tine. Dar nu este întotdeauna uşor să te convingă să-ţi schimbi direcţia. Până când vei accepta acea direcţie, s-ar putea să te împotriveşti şi să-ţi provoci singur durere.

Nu prea ştii ce te aşteaptă, aşa că este firesc să lupţi împotriva ei. Nu ai încredere în ce urmează. Nu ai încredere în mâna Providenţei. Şi totuşi, dacă ai face-o, viaţa ar fi mult mai uşoară. Te-ai relaxa şi ai şti că acolo unde te duce Providenţa este bine şi just pentru tine şi pentru toţi cei implicaţi.

Din punctul de vedere al Providenţei, ceea ce-i bine pentru tine nu poate fi decât bine şi pentru toţi ceilalţi implicaţi. Acest lucru nu prea este evident atunci când ceilalţi nu sunt mulţumiţi de alegerea sau direcţia în care ai luat-o, dar pe care tu o simţi a fi aliniată cu scopul tău superior, iar ei nu sunt de acord. Le poate fi greu să înţeleagă că alegerea de a-ţi urma Inima este, de asemenea, un lucru pozitiv şi pentru ei. Este alegerea corectă şi pentru ei. S-ar putea să nu li se pară că ar fi alegerea corectă pentru ei, dar asta nu înseamnă că nu este.

Fii conştient că, atunci când faci o alegere în acord cu propria Inimă, cu Întregul, ea este întotdeauna în acord şi cu scopul de viaţă al tuturor, cu progresul tuturor celorlalţi, indiferent câte dificultăţi implică. Nu pe baza dificultăţii ar trebui să judeci o experienţă. Dacă o experienţă este dificilă, asta nu înseamnă că nu ar trebui să se întâmple. Ba ar trebui. Iar sarcina ta este de a face acea experienţă mai puţin dificilă, schimbându-ţi atitudinea în acea situaţie sau prin decizii care să-i micşoreze dificultatea.

O dificultate este ca atunci când eşti prins într-un vârtej în râul vieţii. Te învârţi şi te tot învârţi şi te zbaţi şi nu ajungi nicăieri, până când nu renunţi la ceva: un punct de vedere, o idee greşită, o dorinţă nedemnă de tine sau orice altceva care te împiedică să mergi cu fluxul.

Nu există nicio altă dificultate, decât cea pe care ţi-o creezi singur prin modul cum percepi situaţia. Provocările există, dar ele au menirea

de a exista. Există provocări create de tine însuţi şi există provocări create de Dumnezeu.

În ambele cazuri, ai ceva de învăţat. Iar după ce ai învăţat, dificultatea dispare. Fie că nu mai simţi situaţia ca pe o dificultate, fie că lucrurile se schimbă, iar situaţia nu mai este deloc dificilă. Un lucru sau altul se schimbă, fie atitudinea ta se schimbă, fie situaţia însăşi se schimbă.

Cel mai adesea, propria atitudine schimbă situaţia, pe măsură ce ajungi să vezi lucrurile altfel şi iei nişte decizii diferite. Prin urmare, dificultăţile sunt ca un puzzle pe care să-l rezolvi. Odată descoperit adevărul, fie accepţi dificultatea, fie situaţia însăşi se schimbă.

Dificultăţile sunt o Graţie, iar răspunsurile sau soluţiile la aceste dificultăţi sunt tot Graţia. Vă aflaţi aici pentru a experimenta Graţia în toate formele: Graţia dificultăţii, Graţia de a găsi soluţia şi Graţia de a scăpa de dificultate. Aşa este viaţa, nu-i aşa? Aşa creşteţi. Ce ar fi viaţa fără astfel de experienţe provocatoare şi dificile?! Ar fi o plutire domoală pe râu. Se pare că viaţa, cel puţin viaţa în această a treia dimensiune şi în aceste vremuri, este menită să fie mai mult decât o plutire molcomă pe râu şi fără nevoia de a vâsli.

Vi se cere să vâsliţi. Trebuie să faceţi alegeri şi trebuie să învăţaţi ceva din ele. Nici nu aveţi cum să nu învăţaţi din aceste alegeri. Ar fi imposibil să nu învăţaţi ceva din alegerile voastre. Aceasta-i tot Graţia. Este o Graţie că puteţi învăţa din alegerile voastre. Este o Graţie că aveţi posibilitatea de a alege. Este o Graţie că sunteţi puşi în dileme şi obligaţi să luaţi decizii.

Un alt mod prin care Graţia se manifestă în viaţă – un mod foarte evident, un mod foarte intim – este prin inspiraţia interioară, prin intuiţie, prin revelaţii, printr-o senzaţie că aveţi un scop, prin senzaţia de forţă şi curaj. Toate minunatele calităţi de fiinţă umană sunt Graţie. Ele vă ajută să treceţi cu bine prin viaţă – dacă le folosiţi. Şi vă aflaţi aici tocmai pentru a învăţa să le folosiţi. Provocările au rostul să vă înveţe să vă folosiţi de aceste calităţi. Când vă găsiţi în mijlocul lor, dificultăţile vă stimulează să vă găsiţi puterea, curajul, răbdarea, dragostea, responsabilitatea şi compasiunea.

Graţia este că aveţi parte de aceste lucruri. Graţia este că sunteţi fiinţe puternice şi iubitoare. Puteţi realiza mai mult decât vă daţi seama.

Sunteţi mai puternici decât vă daţi seama, sunteţi mai curajoşi decât vă daţi seama şi sunteţi mai înţelepţi decât vă daţi seama! Nu vă lipseşte în interior niciunul dintre aceste calităţi. Vi s-au dat toate instrumentele de care aveţi nevoie pentru a naviga pe oceanul vieţii.

Nu sunteţi lăsaţi niciodată fără ele, dar trebuie să învăţaţi pe parcurs că aveţi deja aceste lucruri cu voi. Ele nu stau foarte ascunse de voi, ci doar puţin. Le puteţi găsi, dacă le căutaţi, dacă aveţi încredere, dacă luaţi aminte şi observaţi. Ceilalţi oameni din jur sunt modele ale acestor calităţi. Ei manifestă puterea, curajul, înţelepciunea şi răbdarea şi, astfel, vă învaţă aceste lucruri.

Viaţa este o înscenare cu scopul ca voi să câştigaţi, iar asta-i Graţia. Nu este o înscenare ca să pierdeţi, deşi, uneori, aşa pare. Uneori şi pierdeţi, dar numai temporar. Iar atunci provocarea constă în a vedea că este doar ceva temporar şi să vă convingeţi că victoria este întotdeauna posibilă, că întotdeauna poate ieşi ceva bun din orice experienţă. Aceasta înseamnă credinţa, nu-i aşa: credinţa în bunătatea vieţii, credinţa în Graţie, credinţa că vei fi ajutat de calităţile interioare care ţi-au fost date – curajul şi tăria, răbdarea şi compasiunea, şi înţelepciunea.

Înţelepciunea interioară este mâna Providenţei care te ghidează în această viaţă. Nu eşti niciodată singur. Întotdeauna există o mână călăuzitoare. Este o voce care te ghidează, doar că nu-ţi intră în minte precum acea voce din capul tău. Este o voce mai subtilă. Nu foloseşte cuvinte, ci este o voce a cunoaşterii directe, o voce a vederii clare. Uneori, pur şi simplu, ştii lucruri.

Oare ce anume, dintr-o dată, ştie lucruri? Ce este acest lucru misterios din tine care ştie, care are înţelepciune, care se mişcă prin viaţă? Cum se face că supravieţuieşti aşa de bine? Cum se face că navighezi prin această viaţă, cu atât de multe pericole potenţiale, şi ieşi la liman atât de nevătămat? Mâna Providenţei te prinde când cazi, îndepărtează obstacolele din calea ta, îţi arată calea, te conduce, te împinge, te ajută, îţi aduce ajutoare şi informaţii, inspiraţie şi curaj – tot ceea ce ai nevoie pentru a avansa pe calea ta şi pentru a rămâne aliniat cu Întregul, cu scopul vieţii tale în acest Întreg. Atunci când te abaţi de la acest scop, Graţia îţi dă un mic ghiont sau te blochează sau te opreşte cu totul şi te îndreaptă într-o altă direcţie. Trebuie să înveţi să citeşti semnele pentru a înţelege cum te ghidează Graţia. Cum te îndrumă? Cum

te conduce? Te stopează? Îţi eliberează drumul? Te sprijină într-o anumită direcţie? Acestea sunt lucrurile pe care trebuie să le observi pentru a-ţi descoperi calea.

Trebuie să fii ca acei buni urmăritori şi să observi semnele. În ce direcţie trebuie să mergi? Priveşte, ia aminte şi observă. De unde primeşti ajutor? În ce direcţie îţi este uşurat mersul? Ce motivaţie ai? Ce te entuziasmează să faci? În ce îţi găseşti bucuria? Toate acestea sunt semne că trebuie să mergi în acel sens.

Mâna Providenţei se implică foarte mult, aranjând viaţa fiecărui om. E uşor să crezi că tu deţii controlul şi că poţi să-ţi modelezi şi să-ţi creezi viaţa aşa cum îţi doreşti. Aceasta ar fi voinţa, dorinţa şi imaginaţia ego-ului. Dar oricine a trăit suficient de mult timp îşi poate da seama că viaţa are propria sa agendă.

Viaţa oricărui om are o anumită direcţie şi un anumit impuls, pe care nu-l controlezi tu. Nu ai control asupra influenţelor, ajutorului sau oportunităţilor pe care le capeţi sau nu le capeţi. Multe lucruri nu depind de tine, nu se află sub controlul tău şi nu ai niciun cuvânt de spus în privinţa lor, oricât de mult ţi-ai dori să ai un cuvânt de spus.

Vestea foarte bună este că, atunci când nu ai niciun cuvânt de spus în viaţă, atunci când nu pari să ai controlul pe care ţi l-ai dori, de fapt, acesta este un lucru bun pentru tine. Mâna Providenţei preia volanul, preia controlul de la tine. Providenţa deţine controlul şi te duce acolo unde îţi doreşti cel mai mult să ajungi, fie că îţi dai seama sau nu. Te duce acolo unde se află fericirea şi împlinirea ta cea mai profundă. Poţi avea încredere. Poţi să iei mâinile de pe volan şi să laşi mâna Providenţei să conducă. Ea ştie unde te îndrepţi – pe când tu nu ştii. Doar ego-ul tău pretinde că ştie. Are o părere, dar acea părere nu este o îndrumare utilă şi nu te va duce acolo. Nu te va duce la fericire şi împlinire. Dar mâna Provindenţei o va face.

Voinţa Tatălui vă duce pe toţi la împlinire şi fericire, dar trebuie să-i permiteţi s-o facă. Unii oameni doresc foarte mult ca viaţa să fie într-un anumit fel. Mâna Providenţei va permite asta pentru o vreme, astfel încât să puteţi avea acea experienţă şi să vă daţi seama că fericirea şi împlinirea nu se află în acea direcţie. Atunci Graţia vă va lua volanul sau i-l veţi preda bucuroşi.

Aşadar, viaţa îşi va face vrerea cu voi, ceea ce un lucru bun. Vă va duce la fericire şi împlinire, o împlinire mai profundă decât cea pe care aţi putea-o obţine vreodată urmându-vă propriile dorinţe şi idei despre cum ar trebui să arate viaţa voastră. Sunteţi pe mâini bune.»

c) Vocea Graţiei

«Vocea Graţiei nu se aude deloc, sau rareori, cu urechile sau cu mintea, ci cu Inima. Graţia lucrează prin intermediul intuiţiei, prin zona cunoscută sub numele de centrul Inimii, sau, mai simplu, prin corp. Apare un fel de descărcare în corp a unei cunoaşteri. Dintr-o dată, pur şi simplu, ştii ceva, simţi ceva, nu prin emoţii, ci la un nivel mai profund.

Graţia lucrează în acest fel pentru a te ghida. Lucrează prin cunoaşteri, prin imbolduri, printr-o senzaţie de "da", printr-un sentiment că acţionezi corect şi prin intuiţie. Dintr-o dată, îţi apare o idee în minte, dar nu mintea ta a produs-o. A venit dintr-un loc mai profund din interiorul tău sub forma unei idei.

Astfel de idei se simt foarte diferit faţă de cele din fluxul gândirii ego-ului, acea voce din capul tău. Ideile care vin din ego sau din condiţionările tale nu te înalţă şi nu te entuziasmează neapărat. Dar ideile care provin dintr-un zonă mai profundă, din intuiţia ta, le simţi ca pe un bec care se aprinde, un sentiment de confirmare, o senzaţie că ştii ceva, o idee bruscă, o inspiraţie.

În aceste idei poţi avea încredere. Sunt ghizi de nădejde despre cum să-ţi trăieşti viaţa. Dacă urmezi astfel de semnale, nu vei da greş. Ele te orientează pe o cale ce concordă cu scopul sufletului tău şi cu Întregul. Ori de câte ori îţi asculţi intuiţia, te aliniezi cu voinţa Tatălui, cu ceva mai mare decât tine.

Oamenii întreabă adesea: "Cum pot face diferenţa între intuiţie şi gândurile mele?". Gândurile din fluxul gândurii tale se simt foarte diferit de inspiraţie, de impulsuri, de da-uri, de beculeţe care se aprind. Intuiţiile se simt într-un mod foarte pozitiv. În schimb, de cele mai multe ori, vocea din cap nu-ţi dă o senzaţie foarte pozitivă. Ţi se pare confuză sau de-a dreptul negativă. Vocea din cap te ghidează pe bază de frici, reguli şi "aşa ar trebui".

Este loc şi pentru reguli şi "aşa ar trebui", dar acestea nu te pot îndruma corect cum să-ţi trăieşti viaţa, ce cale să urmezi, în ce direcţie să mergi. Ele ar putea fi folositoare pentru a traversa strada în siguranţă. Ar putea fi bune pentru a şti cum să faci ceva în cel mai eficient mod, dar nu sunt cel mai bun ghid unde anume să mergi, când să mergi, cum să mergi sau ce anume te va face fericit sau îţi va oferi împlinire. Doar intuiţia te

poate ghida în acest sens şi îţi poate aduce mai multă bucurie, fericire, iubire şi împlinire.

Toată lumea trebuie să înveţe să trăiască în conformitate cu intuiţia sa. Trebuie să înveţe să aibă încredere în ea. Iar asta se face antrenându-te să-ţi asculţi intuiţia. Iar singurul mod în care îţi poţi auzi intuiţia este să nu mai asculţi comentariile zgomotoase care au loc în capul tău în majoritatea timpului. Nu poţi asculta două lucruri în acelaşi timp, aşa că, dacă eşti ocupat să îţi asculţi mintea egoistă, vocea din cap, nu vei mai putea auzi nimic altceva.

Ascultarea intuiţiei este puţin diferită de genul obişnuit de ascultare, deoarece intuiţia nu îţi vorbeşte în cuvinte şi nici nu o auzi în urechi. Aşadar, trebuie să foloseşti un tip diferit de ascultare. Asculţi cu Inima, s-ar putea spune. După cum ascultarea este o deschidere, o disponibilitate şi o dorinţă de a primi sunete, ascultarea cu Inima este o deschidere, o disponibilitate şi o dorinţă de a primi informaţii de la un nivel mai subtil, de la Inimă.

Asculţi atent, dar nu un sunet, ci o cunoaştere. Aştepţi şi faci loc să apară o cunoaştere. Totuşi, cunoaşterile nu apar neapărat doar fiindcă tu ai deschis un spaţiu pentru ele. Apar la timpul lor, când e nevoie de ele, când sunt necesare. Dar dacă te antrenezi să laşi mai mult spaţiu în viaţă pentru ascultare, vei capta aceste cunoaşteri mult mai uşor decât dacă nu ai face-o. Dacă eşti atât de ocupat să îţi asculţi mintea, nu va mai rămâne spaţiu pentru ca Sinele tău profund să îţi comunice înţelepciunea sa. Trebuie să-i faci loc înţelepciunii ca să apară şi să o poţi auzi.

Această înţelepciune apare la timpul ei. Cu cât eşti mai prezent, adică mai liniştit în interior şi mai puţin implicat în mintea egotică, cu atât mai uşor vei putea prinde această înţelepciune, aceste cunoaşteri, atunci când vor apare. Aşadar, este foarte important să fii prezent la viaţă cât mai mult posibil, astfel încât, atunci când va veni timpul ca aceste cunoaşteri să apară, să fii capabil să le observi.

În plus, îţi va fi mult mai uşor să urmezi această înţelepciune şi îndrumare dacă nu eşti ocupat cu mintea ta egotică. Dacă nu-ţi urmezi mintea, vei avea mai multe şanse să fii gata de a urma această îndrumare mai profundă. Dar dacă ai obiceiul de a-ţi urma mintea şi a o lăsa să-ţi ghideze viaţa, atunci vei pune la îndoială această înţelepciune şi îndrumare şi te vei întreba dacă este demnă de încredere şi dacă ai auzit

corect – pentru că, dacă asculţi prea mult de minte, ea te va convinge să te îndepărtezi de îndrumarea interioară.

Mulţi oameni îşi aud intuiţia şi înţeleg ceea ce le spune, dar nu au suficientă încredere în ea pentru a o urma. Iar mintea este întotdeauna pregătită cu sfaturi confuze şi motive de ce să n-ai încredere în intuiţie, că n-ar funcţiona sau că n-ar fi corectă sau că n-ar fi utilă. Treaba ei este să te convingă să nu urmezi adevărul, să nu-ţi urmezi intuiţia.

Mintea egotică are alte planuri, o altă agendă, şi anume aceea de a te face să atingi obiectivele sale legate de confort, securitate, statut social, lucruri materiale, putere şi control. Acestea sunt chestiunile de care ego-ul este cel mai interesat. Nu este interesat de pace, iubire sau fericire. Este interesat de fericire doar în sensul că el crede că puterea, confortul, securitatea şi celelalte îi vor aduce fericirea. Dar aceste lucruri nu aduc o fericire de durată.

Pentru fericirea de durată, pe care o caută toată lumea, trebuie să te aliniezi cu obiectivele Sinelui profund: pacea interioară, iubirea şi împlinirea ce vine doar prin alinierea cu scopul sufletului. Va fi dificil să îţi urmezi scopul vieţii, să te aliniezi cu Întregul, dacă eşti interesat numai de ce spune această voce din capul tău, pentru că ea caută realizări mai superficiale.

Aşadar, dacă îţi doreşti fericirea adevărată, va trebui să cauţi dincolo de mintea egotică şi să asculţi mai atent vocea mai subtilă a intuiţiei tale. Deşi această voce este foarte subtilă, atunci când îi acorzi atenţie, ea devine mai puţin subtilă şi mai clară. Prin urmare, cu cât te implici mai puţin în mintea egotică, cu atât îţi este mai uşor să recepţionezi această intuiţie şi să înţelegi în ce direcţie te îndreaptă.

Dacă nu prinzi imediat aceste informaţii subtile, intuiţia va continua să transmită mesajele până când le vei recepţiona. Deci, nu înseamnă că primeşti această îndrumare o singură dată şi, dacă o ratezi, ai avut ghinion. Primeşti îndrumarea în mod continuu, atât de des şi de intens cât ai nevoie, până când îi vei da atenţie. Graţia este foarte răbdătoare. Ea transmite stăruitoare acelaşi mesaj până când îl recepţionezi. Te ghidează cu răbdare spre ceea ce trebuie să faci pe mai departe.

Informaţiile pe care le primeşti de la Graţie sunt specifice momentului. Îţi oferă informaţiile de care ai nevoie doar pentru viitorul apropiat şi pentru pasul următor. Nu ţi se dă o imagine completă cum va

arăta viaţa ta în viitor. Pe de altă parte, mintea îţi desenează o imagine şi îţi spune: "Aşa ar trebui să arate" sau "Aşa vreau să arate" şi îţi oferă o fantezie despre viitor. Ea pretinde că acest viitor ar fi real şi realizabil.

Dar nu aşa funcţionează intuiţia. Ea funcţionează pe baza nevoii de a şti de la o clipă la alta. Îţi aduce cunoaşterea de care ai nevoie numai în acel moment. Din când în când, îţi mai oferă şi unele indicii despre viitor, după cum ai nevoie, dar nu vei şti niciodată amănunte despre cum va arăta viaţa ta în viitor.

Seamănă un pic ca şi cum ai conduce legat la ochi. Nu ştii cu adevărat încotro te îndrepţi, dar nici nu trebuie să ştii, pentru că volanul e în mâna Providenţei. Te duce acolo unde trebuie să mergi şi ştie exact cum s-o facă în cel mai graţios şi elegant mod. Aşadar, nu trebuie să ştii nimic mai mult decât ceea ce ţi s-a dat intuitiv. Asta-i cu adevărat o mare uşurare, pentru că-i mai puţin complicat decât ceea ce-ţi prezintă mintea. Mintea îţi dă impresia că trebuie să planifici şi să prevezi totul dinainte – dar nu este aşa. Nu ai nevoie să ştii. Nu ai nevoie să plănuieşti totul.

Are şi planificarea rostul ei, bineînţeles, dar nu poţi să-ţi planifici viitorul. Nu poţi planifica un viitor care nu există. Poţi planifica o întâlnire pe care o vei avea marţea viitoare, dar nu-ţi poţi planifica viitorul de peste un an sau peste cinci ani sau chiar peste o lună. Nu poţi şti unde vei fi atunci şi cum vor sta treburile. Planificarea este utilă doar pe termen scurt.

Atunci când ţi se dezvoltă intuiţia, începi să o auzi şi să o simţi foarte puternic. Devine foarte convingătoare. Nu-ţi prea vine să o contrazici şi simţi că nu i te poţi opune. Ştii că, dacă i te împotriveşti, vei fi nefericit. Trebuie să-ţi urmezi această senzaţie de justeţe pe care o simţi.

Vocea Graţiei se face auzită uneori prin intermediul altor oameni. Deschid gura şi spun ceva care pare corect şi ştii că este adevărat pentru tine. Uneori, când intuiţia nu poate ajunge direct la tine, Graţia se foloseşte de alţi oameni ca s-o auzi. Ea introduce o idee în intuiţia lor, ei o percep şi o exprimă prin cuvinte.

Aşadar, ceilalţi oameni sunt una dintre modalităţile principale prin care primeşti mesaje şi îndrumări de la Graţie. Poţi avea încredere în aceste mesaje atunci când se aşază în corp precum propria ta intuiţie. Le simţi că sunt corecte. Pur şi simplu, ştii. Oricine cunoaşte această senzaţie intuitivă.

Un alt mod în care ar putea acţiona vocea Graţiei este prin intermediul unei cărţi sau al unui alt mijloc de comunicare, care îţi oferă informaţiile de care ai nevoie exact când ai nevoie de ele. Toată lumea a avut această experienţă. Este destul de comună, într-adevăr: Auzi un cântec la radio, iar cuvintele din acel cântec se potrivesc cu ceva din experienţa ta şi îţi dai seama de ceva.

În viaţă, apar multe astfel de semne, care îţi comunică ceea ce trebuie să înţelegi. Ele declanşează o anumită cunoaştere în interiorul tău. Aceasta este vocea Graţiei. Vocea Graţiei îţi vorbeşte în diferite moduri: prin propria intuiţie, prin vocea altor oameni şi prin semne, informaţii şi mijloace de comunicare. Şi, bineînţeles, Graţia poate vorbi şi prin intermediul unor persoane precum clarvăzătorii, mediumii, vindecătorii, terapeuţii şi alţii, a căror misiune este să fie purtători de cuvânt ai Spiritului, facilitatori ai Graţiei. Se are grijă de voi în atât de multe moduri diferite! Dacă sunteţi cât de cât dispuşi să auziţi vocea Graţiei, veţi reuşi, cu siguranţă.

Vă va ajuta în acest scop să vă puneţi în intenţie să auziţi vocea Graţiei şi să vă rugaţi să vă acordaţi la această cunoaştere profundă şi să nu o rataţi această atunci când va apare. Este important să vă puneţi această intenţie. Intenţia conştientă este primul pas pentru a primi ceea ce doriţi.

Aşadar, dacă aveţi dificultăţi de a ieşi din mintea egotică şi a asculta mai profund în interiorul vostru, cereţi ajutor în acest sens şi luaţi parte la exerciţii sau activităţi care vă ajută să ieşiţi din mintea voastră cea ocupată şi să intraţi în momentul prezent, în linişte şi calmul în care sunteţi capabili să vă auziţi intuiţia. Exersaţi ieşirea din minte şi intrarea în acea stare liniştită şi tăcută. Faceţi un efort, acordaţi-vă timp, practicaţi meditaţia, iar asta vă va ajuta. Faceţi aceste lucruri şi veţi fi tot mai capabili să vă aliniaţi cu ceea ce sunteţi cu adevărat şi cu Graţia care vă conduce şi vă poartă.

Acest lucru nu este atât de greu de făcut odată ce înţelegeţi că singurul lucru care vă împiedică să auziţi vocea Graţiei este că sunteţi prea ocupaţi să vă ascultaţi vocea din cap. Găsiţi modalităţi de a reduce volumul vocii din cap şi de a vă îndepărta de ea, iar viaţa va decurge mult mai bine. Vă va fi mult mai uşor să vă aliniaţi cu adevărata voastră cale şi să faceţi ceea ce aţi venit să faceţi aici. Asta este cea mai mare fericire şi

cea mai mare pace. Este ceea ce caută oricine – fericirea mai profundă care vine din îndeplinirea rolului său în cadrul Întregului.»

d) Cum vi se oferă Graţia

«Există o mână a Providenţei, iar de această mână este ataşat un braţ, am putea spune, care este ataşat la “trupul şi creierul” lui Dumnezeu. Deci există forţe intermediare care intervin pentru a administra Graţia provenită de la mintea lui Dumnezeu. Acest “braţ” reprezintă nişte forţe active în viaţa fiecăruia dintre voi, mult mai active decât vă puteţi imagina. Aceste forţe sunteţi chiar voi, într-un anumit sens, dar, în cea mai mare parte, nu sunteţi conştienţi de ele. Dar ele sunt voi. Ele provin din mintea lui Dumnezeu, din Întreg.

Totuşi, aceste forţe au o anumită inteligenţă proprie, o anumită identitate, dar nu o identitate ca a voastră. Ele nu se consideră ca fiind separate de Întreg; şi totuşi, au o anumită funcţie şi o conştiinţă de sine ca fiinţe energetice cu o misiune de îndeplinit. Ele îndeplinesc această misiune cu multă dragoste şi atenţie. Se ocupă chiar de sufletul vostru şi de desfăşurarea planului vostru de viaţă. Aceasta este singura lor sarcină. Poartă numele de ghizi, ghizi spirituali, spirite ajutătoare, fiinţe din alte dimensiuni sau fiinţe de lumină. Nu sunt chiar îngeri, care au altfel de scopuri. De obicei, îngerii nu se ocupă cu ghidarea oamenilor.

Aceste spirite-ghid sunt intermediari între voi şi Dumnezeu, între voi şi planul vostru. Ele administrează şi ajută la desfăşurarea planului sufletului vostru. Realizează acest lucru, în primul rând, prin intermediul intuiţiei voastre, dar folosesc şi alte mijloace. Se folosesc de oameni, semne, sentimente de bucurie, inspiraţie, înălţare, idei şi informaţii pentru a vă împinge înainte şi a vă ajuta să vă duceţi viaţa aşa cum vă este menit. Ele au grijă de curgerea râului vieţii. Nu ele determină fluxul să curgă, dar se asigură că se mişcă în direcţia în care este sortit să o facă. Şi, aşa cum am spus, fac acest lucru, în primul rând, prin intermediul intuiţiei voastre.

Ar putea fi de interes pentru voi să aflaţi câte ceva despre aceste fiinţe. Ele nu mai au personalitate, deşi pot căpăta o personalitate, dacă serveşte unui scop. De exemplu, atunci când vorbesc cu voi prin intermediul unui medium, ele pot adopta o personalitate, astfel încât să le simţiţi mai personale, mai umane. Dar nu sunt deloc umane. Forma voastră umană este una materială. Ele nu au o formă materială, nu au o

personalitate, nu au o voinţă proprie şi nu au emoţii ca voi, cu excepţia cazului în care aţi considera iubirea necondiţionată ca fiind o emoţie.

Ele acţionează din iubire necondiţionată. Ele acţionează din iubire pentru voi, din iubire pentru Întreg, din iubire pentru Dumnezeu. Acesta este scopul lor. Slujindu-vă, ele devin slujitori tot mai perfecţi ai lui Dumnezeu. Deci evoluează şi, prin urmare, respectă o anumită ierarhie.

Unele sunt mai puţin pricepute, am putea spune, caz în care sunt supravegheate sau asistate de altele mai experimentate, până când devin capabile să lucreze pe cont propriu. Şi ele, ca şi voi, învaţă, cresc şi evoluează. Este posibil să facă şi greşeli, dar este puţin probabil să facă greşeli importante şi pot modifica foarte repede lucrurile pentru a-şi îndrepta greşeala.

Aşadar, aceste forţe sunt de încredere. Însă mintea voastră nu este de încredere. Nici măcar intelectul vostru nu este prea demn de încredere, deoarece cunoştinţele intelectuale sunt limitate. Nu cunoaşteţi natura universului. Nu cunoaşteţi atât de multe lucruri. Chiar şi intelectul vostru este destul de limitat. Şi, cu siguranţă, nu puteţi avea încredere în mintea voastră egotică, aşa că în ce altceva puteţi avea încredere decât în intuiţie, în Inima voastră?

Fiinţele care vă veghează vă mişcă prin intermediul intuiţiei voastre. Ele ştiu exact cum şi când să o facă. “Când” este un factor foarte important. Momentul în care transmit intuiţia, inspiraţia, îndrumarea sau cunoaşterea este extrem de important, pentru că există o vreme pentru orice şi totul vine la timpul său. Ele sunt un fel de cronometre, în sensul că vă oferă exact ceea ce aveţi nevoie exact când aveţi nevoie şi nu mai devreme. Puteţi avea încredere în ele şi v-ar folosi să nu uitaţi următorul lucru: Dacă nu ştiţi ce să faceţi sau nu înţelegeţi ceva sau nu puteţi vedea în viitor, atunci poate că nu este timpul să aflaţi sau să înţelegeţi sau să vedeţi acel lucru.

Întotdeauna vi se dă exact ceea ce aveţi nevoie – şi nimic mai mult. Să vi se dea mai mult decât ceea ce aveţi nevoie doar v-ar creşte confuzia, v-ar stimula mintea egotică să vă încurce sau să creeze rezistenţă. De exemplu, dacă ţi s-ar spune că vei deveni preşedintele Statelor Unite – dacă ai şti asta în adâncul fiinţei tale – ego-ul tău ţi-ar putea cauza o mulţime de probleme pe baza acestei informaţii. Ar putea sabota întregul proces sau eveniment.

Acesta este unul dintre motivele pentru care nu vi se oferă informaţii despre viitor care poate credeţi că v-ar fi utile. În cea mai mare parte, mintea voastră egotică ar folosi în mod abuziv informaţiile despre viitor. Le-ar folosi pentru a vă deruta, pentru a vă umfla în pene, pentru a crea o rezistenţă interioară sau pentru a provoca diverse alte înţelegeri eronate. Aşadar, poate că veţi aprecia că este spre binele vostru să nu ştiţi multe dintre lucrurile pe care nu le ştiţi.

Destul de rar, vi se oferă, intuitiv sau prin intermediul unui medium sau al unui clarvăzător, vreo informaţie care v-ar putea fi utilă. Acest lucru este stabilit de ghizii voştri. Ei trebuie să fie suficient de înţelepţi pentru a şti ce să vă dea şi ce să nu vă dea, nu numai când să vi le dea, ci şi cât de mult adevăr să vă dea despre viitorul vostru sau chiar despre un eveniment actual.

De exemplu, dacă eşti într-o relaţie sentimentală, cât de multe despre acea relaţie ar fi bine să ştii când eşti abia la început? Nu cumva vreo informaţie ar putea schimba urmarea? Ce-ar fi dacă noul partener nu este acea prinţesă sau prinţ al visurilor tale care speri tu să fie, şi totuşi, relaţia este una foarte importantă şi sufletul tău vrea să rămâi în ea, dar un medium îţi spune că nu este deloc vorba de prinţesa sau prinţul visurilor tale, aşa că să nu te mai oboseşti?! Acesta ar fi un amestec inoportun în planul tău, dacă sufletul tău dorea să continui acea relaţie, dintr-un motiv numai de el ştiut.

Aşadar, chiar şi mediumii şi clarvăzătorii ar putea să stea în calea fluxului. V-ar putea da nişte informaţii care nu sunt în interesul vostru să le ştiţi. Când se întâmplă aşa ceva, ghizii voştri au ceva de lucru. Ei trebuie să ajusteze planul de viaţă pentru a se adapta la deciziile pe care le luaţi cu liberul vostru arbitru. Iată că nu-i deloc uşor să fii ghid. Este nevoie de mii şi mii, chiar milioane de vieţi, înainte de a ajunge suficient de avansat pentru a fi ghidul unei fiinţe umane. Este nevoie de foarte mult timp pentru a dobândi această înţelepciune.

Cei care vă ghidează primesc şi ei îndrumări de la fiinţele din dimensiunile superioare lor. Aşa funcţionează universul: Cei de "sus" îi ajută pe cei de "jos", care, la rândul lor, îi ajută pe cei de sub ei, şi aşa mai departe. Este o ierarhie întinsă, care are la bază o înţelepciune şi iubire de neimaginat. Nu vă puteţi imagina înţelepciunea şi dragostea pe care

aceste fiinţe o au pentru voi, pentru viaţă şi pentru Dumnezeu atunci când îşi îndeplinesc sarcinile.

Puteţi vorbi cu aceste fiinţe. Vă puteţi pune intenţia de a vă conecta cu ele, ceea ce le va uşura munca. Le va fi mult mai uşor să lucreze cu voi, dacă intraţi armonie cu ele în mod conştient, vorbindu-le, invitându-le să se facă mai cunoscute în viaţa voastră şi deschizându-vă către intuiţiile ce vi le trimit. Declarând şi intenţionând acest lucru, el se va întâmpla.

Rolul vostru este foarte important, deoarece, oricât de puternice, înţelepte şi capabile ar fi, ele nu vă pot încălca liberul arbitru. Dacă liberul vostru arbitru le blochează, rămân blocate, cel puţin, într-o anumită măsură. Ele nu pot fi eliminate complet din viaţa voastră. Nu aţi fi capabili să funcţionaţi. V-aţi rătăci fără ele. Aşa că nu le puteţi alunga. Indiferent de ceea ce faceţi voi, ele vă iubesc şi vă servesc necondiţionat. Dar le puteţi apropia invitându-le în viaţa voastră şi puteţi deveni mai conştienţi de ele deschizându-vă către ele, afirmându-vă această deschidere şi fiind atenţi să le ascultaţi.

Vă ofer aceste informaţii pentru că sunt importante şi utile – preţioase – pentru ca să înţelegeţi că faceţi parte dintr-o familie mult mai mare, iar această familie are grijă de ea însăşi. Nu este deloc aşa cum ar vrea mintea să vă facă să credeţi – că acest univers şi lume ar fi periculoasă şi că sunteţi singuri împotriva tuturor, luptând pentru supravieţuire. Nu este aşa. Sunteţi conectaţi intim cu Tot-ceea-ce-există prin intermediul acestor fiinţe de pe diferite niveluri, care lucrează pentru a vă înălţa şi a vă ajuta să evoluaţi şi pentru a vă aduce lecţiile şi experienţele de care aveţi nevoie.

Există multă bunăvoinţă pretutindeni, iar încrederea voastră este foarte importantă. Este foarte important să ştiţi că există fiinţe binevoitoare care vă ghidează în fiecare clipă. Atunci puteţi începe să vă relaxaţi, puteţi să aveţi încredere în viaţă şi puteţi să renunţaţi la mintea egotică, care vă spune să nu aveţi încredere în viaţă şi vă transmite mesaje de frică.

Într-un anumit sens, aceste mesaje sunt singurul lucru de care trebuie să vă temeţi. Dar nici măcar de ele nu trebuie să vă temeţi, aşa cum spune proverbul: “Singurul lucru de care trebuie să vă fie frică este frica însăşi”. Acest lucru este foarte adevărat, dar aş adăuga să nu vă temeţi nici de frică, pentru că frica este un miraj. Frica este o imaginaţie

care devine reală atunci când o crezi. Tu creezi acea realitate înfricoşătoare, crezând în ea. Dar poţi la fel de uşor să o de-structurezi, dacă nu o mai crezi.

Aşa că vă ofer altceva în care să credeţi: Credeţi că acesta este un univers binevoitor. Credeţi că cele mai înţelepte şi mai iubitoare fiinţe pe care vi le-aţi putea imagina – mult dincolo de imaginaţia voastră – sunt legate intim de voi şi vă ajută ca viaţa voastră să se desfăşoare aşa cum trebuie. Fiţi conştienţi de acest lucru în adâncul sufletului şi viaţa vă va fi mult mai uşoară. Conectaţi-vă cât mai bine la acest nivel de vibraţie, simţiţi-l şi aveţi încredere în el, pentru că sunteţi pe mâini foarte bune.

Mâinile Graţiei sunt cele mai bune mâini. Nu vă vor nici cel mai mic rău. Mintea voastră, pe de altă parte, este rătăcită. Vă va da toate îndrumările greşite posibile. Vă va scoate de pe cale, din flux şi vă va duce într-un loc foarte nefericit, plin de frică. Aşa că nu vă duceţi acolo. În schimb, rămâneţi chiar în acest moment prezent, unde nu există nimic de care să vă temeţi. Chiar dacă nu ştiţi ce se va întâmpla în continuare, asta nu contează. Nu aveţi nevoie să ştiţi. Viaţa este demnă de încredere şi vă aduce exact experienţele de care aveţi nevoie şi toate informaţiile, înţelepciunea, puterea şi curajul de care aveţi nevoie pentru a vă descurca în această viaţă.»

Capitolul 2 – RUGĂCIUNEA

a) Rugăciunea face conexiunea

«Rugăciunea vă conectează cu forţele nevăzute care vă ghidează în viaţa de zi cu zi. Sunteţi mereu în legătură cu aceste forţe, dar rugăciunea le deschide uşa ca să lucreze mai îndeaproape cu voi. Rugăciunea este un mod de a spune: “Sunt deschis, dispus şi gata să primesc tot ceea ce am nevoie pentru a-mi îndeplini planul, pentru a evolua, pentru a-mi învăţa lecţiile, pentru a vindeca, pentru a sluji, pentru a iubi, pentru a avea”.

Rugăciunea este un mod de a recunoaşte că voi creaţi împreună cu Creatorul. Sunteţi instrumente ale creaţiei lui Dumnezeu. Sunteţi instrumente care interacţionează cu creaturile şi voi înşivă sunteţi creatori de sine stătători. Sunteţi un mijloc prin care Creatorul creează.

În măsura în care vă conectaţi cu Creatorul, puteţi crea în armonie cu Acesta. Iar dacă nu vă conectaţi cu Creatorul, vă este permis să creaţi numai ce vreţi voi. Vi se permite să creaţi şi în acest mod. Aşadar, am putea spune că există două tipuri de creaţii: creaţia conform ego-ului sau a sinelui personal, care se bazează pe condiţionări, şi creaţia conform voinţei Tatălui, voinţa Creatorului. Singurul mod în care poţi afla care este voinţa Creatorului este să te conectezi într-un fel sau altul la Creator, la Unime, la Dumnezeu, oricum ai numi această forţă imensă care se află în spatele întregii creaţii.

Această forţă nu este separată de voi. Este totuna cu voi. Voi sunteţi o extensie a ei în lume. Nu există nicio separare între extensie şi Creatorul însuşi, aşa cum nu există nicio separare între mână şi restul corpului. Asta sunteţi şi voi. Sunteţi ca mâna Creatorului în această lume, mişcându-vă prin ea şi manipulând viaţa, creând, luând decizii, acţionând, realizând, producând. Sunteţi instrumentul lui Dumnezeu, iar acest instrument nu este separat de Dumnezeu. El este Dumnezeu. Sunteţi o extensie a lui Dumnezeu, fără nicio separare.

Aveţi sentimentul de a fi separaţi, pentru că v-aţi uitat originea. Nu vă daţi seama că sunteţi conectaţi la Tot-ceea-ce-există. Aşa vă este menit, deocamdată. Apoi sunteţi sortiţi să redescoperiţi adevărul. Dar până atunci, dispuneţi de o voinţă proprie, o voinţă rebelă, am putea

spune, o voinţă separată de voinţa Tatălui, care poate acţiona independent şi fără a cunoaşte voinţa Tatălui. Şi acest lucru este permis.

Creatorul este curios să vadă ce se poate crea când cineva este detaşat sau distanţat de Creator. Şi astfel permite acest lucru, ştiind că acel simţ de sine separat va înţelege într-o bună zi legătura sa cu Tot-ceea-ce-există. Aşa că vă permite să vă urmăriţi dorinţele personale, care sunt dorinţele ego-ului, impulsurile, fricile şi senzaţia specifică ego-ului că mereu lipseşte ceva. Creatorul vă permite să reacţionaţi la întâmplările vieţii ca şi cum aţi fi complet separaţi şi, ca urmare a acestei viziuni false, să descoperiţi, să învăţaţi, să creşteţi şi să evoluaţi. Între timp, vă face să înţelegeţi lucruri care vor corecta acea înţelegere eronată. Vă aduce învăţători şi învăţături – şi însăşi viaţa vă aduce această înţelegere superioară, mai devreme sau mai târziu.

Rugăciunea este un mijloc de a vă conecta cu Divinul şi cu Sinele vostru divin. Ceea ce se abandonează prin rugăciune este sinele fals, ego-ul. Atunci când vă rugaţi, trebuie să renunţaţi la această falsă senzaţie de sine. Rugăciunea este o renunţare la acest sentiment de sine. Înseamnă a te smeri îndeajuns ca să spui: “Nu ştiu ce este cel mai bine. Nu ştiu ce să vreau. Nu ştiu ce să fac. Nu ştiu cum să-mi aranjez viaţa. Arată-mi, ajută-mă, învaţă-mă. Sunt deschis, disponibil şi vreau să primesc îndrumarea ta, pentru că ştiu că ego-ul meu nu-i capabil să mă îndrume spre fericire, căci am remarcat deja acest lucru.”

Greutăţile vieţii te aduc într-o stare de renunţare, în care eşti dispus să-ţi abandonezi propriile dorinţe, idei, credinţe şi sentimente în favoarea a ceva mai înalt care chiar ştie cum să-ţi ghideze viaţa. Îţi dai seama că ghidul tău de până acum a fost imperfect, nesigur şi nedemn de încredere, şi renunţi de bunăvoie la convingerea că poţi să-ţi aranjezi viaţa cum vrei tu.

Greutăţile vieţii te aduc la un punct în care cedezi. Îţi dai seama că viaţa nu este în mâinile tale, ci în mâinile a ceva mult mai mare. Şi astfel, tot ce-ţi mai rămâne de făcut este să te predai şi să soliciţi ajutor, aliniere cu Divinul, certitudinea de a şti ce este corect şi adevărat pentru tine în orice moment.

Informaţia pe care o primeşti după ce o soliciţi este întotdeauna utilă numai pe moment. Ceri şi primeşti ceea ce ai nevoie în acel moment. Sunt necesare noi rugăciuni pentru momentele viitoare. Când te simţi

pierdut, atunci te rogi din nou, întrebi din nou, te deschizi şi spui: “Nu ştiu ce este adevărat pentru mine. Ajută-mă, ghidează-mă, ajută-mă să ştiu, ajută-mă să înţeleg, ajută-mă să pot vindeca, ajută-mă să slujesc, ajută-mă să creez ceea ce vrei Tu să creez în această viaţă. Ce instrument sunt menit să fiu acum, în acest moment, în această zi?”

Tot ceea ce poţi afla este ce anume eşti menit să faci şi să trăieşti acum, astăzi, în acest moment. De aceea, te vei ruga în mod constant: “Şi acum? Ce vrei de la mine acum? Ce voieşti cu acest instrument acum, astăzi? Cum pot să fiu de folos acum? În ce direcţie am nevoie să mă dezvolt acum? Ce trebuie să înţeleg acum? Ce am nevoie să vindec acum?”.

Este foarte util să pui aceste întrebări, pentru că aceasta este o modalitate de a te realinia. Şi totuşi, atunci când eşti foarte prezent în viaţa ta, nu mai este nevoie să tot întrebi, pentru că, în Prezenţă, asculţi continuu adevărul, ce trebuie făcut, cum eşti îndemnat să acţionezi acum. Prezenţa înseamnă alinierea cu voinţa Tatălui. Te aliniezi cu Tine însuţi ca instrument al voinţei Tatălui. Ori de câte ori eşti total prezent, răspunzi în mod natural şi spontan la voinţa Tatălui.

Rugăciunea este necesară ori de câte ori te simţi în eroare, în derivă, stresat, crispat sau confuz, atunci când ego-ul te-a prins în curentul său mental şi te-a făcut să crezi ceva greşit. Atunci trebuie să te opreşti şi să spui: “Stai, nu înţeleg. Nu ştiu ce trebuie să fac acum. Nu ştiu cum trebuie să fiu acum. Te rog să mă ajuţi să mă realiniez la starea de pace, de curgere odată cu fluxul şi de spontaneitate”. Pentru asta-i rugăciunea.

Rugăciunea te scoate din lumea falsului sine, care simte nevoia să depună eforturi, să se grăbească şi să forţeze lucrurile să se întâmple, neştiind, de fapt, ce ar trebui să se întâmple, sau crezând că ştie, deşi nu ştie. Rugăciunea este o punte care te trece de la acea stare de conştiinţă la starea de pace, de curgere cu fluxul şi de spontaneitate, când, pur şi simplu, ştii ce este adevărat şi corect să faci în acel moment.

Atunci când eşti pe deplin prezent, există un flux natural şi spontan de activitate sau de non-activitate. Nu apare nicio îndoială privind rostul acelei activităţi, ci doar acţiunea în sine sau încetarea acţiunii, în mod natural, fără niciun gând în legătură cu aceasta: nicio întrebare, nicio confuzie, nicio opinie alternativă. Atât de simplu. Te pomeneşti în mişcare, o mişcare pe care o simţi a fi naturală, corectă, simplă,

necomplicată – şi care este eficientă. Atunci ştii sigur că eşti instrumentul care eşti menit a fi şi că acţionezi în aliniere cu Dumnezeu.

Şi ştiţi foarte bine şi când nu acţionaţi ca un astfel de instrument. Ştiţi foarte bine când nu sunteţi aliniaţi, pentru că atunci nu vă simţiţi bine. Viaţa pare dificilă, încâlcită, supărătoare, stresantă şi apar emoţiile negative. Ştiţi cu toţii exact cum se simte lipsa de aliniere, când instrumentul a luat-o razna şi nu face voia Tatălui.

Bunăvoinţa lui Dumnezeu vă permite să aveţi această experienţă. Dumnezeu vă lasă să o luaţi razna, să aveţi orice fel de experienţă doriţi. Dar Dumnezeu a încorporat în viaţă o senzaţie de stres şi disconfort care însoţeşte această rătăcire, ca un semn care să vă aducă Acasă. Acel disconfort este un semnal: "Sunt nealiniat. Trebuie să mă opresc. Trebuie să-mi pun nişte întrebări. Trebuie să mă rog". Aşadar, rugăciunea este un mijloc de a redeveni acel instrument al voinţei Tatălui.

Nu trebuie să ştii nimic ca să te rogi. Mai degrabă, dorinţa de a nu şti, renunţarea la cunoaştere îţi permite să te rogi. Spui: "Nu ştiu. Sunt pierdut. Sunt confuz". Pentru a te putea ruga, trebuie să fii suficient de umil pentru a cere ajutor.

Ego-ului nu-i place să fie nevoit să ceară ajutor. Ego-ul nu crede că are nevoie de ajutor, aşa că nici nu-l va cere. Sau, uneori, ego-ul crede că nu este vrednic să primească ajutor. Până şi acesta poate deveni un motiv pentru a nu cere ajutor. Sau ego-ul poate fi convins că nu este disponibil niciun ajutor de nicăieri: "Acest univers nu este unul binevoitor şi nu-i acolo nimeni care să-mi asculte rugăciunea, aşa că, de ce să mă rog?!".

Acesta este un motiv comun pentru care oamenii nu se roagă. Se gândesc că rugăciunea ar fi puerilă. Dar chiar trebuie să fiţi ca nişte copilaşi: deschişi, receptivi, uimiţi în faţa a ceva mai mare decât voi înşivă, conectându-vă cu ceva mai mare şi fiind conştienţi de asta. Aşa este copilaşul. Copilul recunoaşte măreţia universului. Copilul este uimit de univers. Nu l-a desluşit, nu crede că are răspunsuri la toate.

Ego-ul, în schimb, crede că are răspunsuri sau că ar trebui să le aibă. Prin urmare, nu poate sau simte că nu ar trebui să ceară niciun ajutor. Dar acesta este un univers imens, vast, misterios. Sunt atât de multe lucruri pe care nu le ştiţi, ci doar vă prefaceţi că le-aţi şti. Aşadar, conştientizaţi ce nu ştiţi, înţelegeţi cât de multe lucruri sunt de ştiut şi nu le ştiţi. Fiţi umili, fiţi ca nişte copilaşi şi cereţi. Nu ezitaţi să cereţi ori de

câte ori aveţi nevoie de ajutor şi pentru orice aţi avea nevoie, şi vă va fi dat.

Să fiţi convinşi că îl veţi primi, sub o formă sau alta, la un moment sau altul. Ceea ce aveţi cu adevărat nevoie vă este întotdeauna dat, mai ales atunci când îl cereţi. Aşa că, cereţi lucrurile de care aveţi cu adevărat nevoie. Cereţi înţelepciune, iubire, inspiraţie, creativitate, putere şi curaj. Acestea sunt lucrurile de care aveţi cu adevărat nevoie pentru a trece prin viaţă, şi pe care, de fapt, le aveţi deja.

Cerându-le, le treziţi. Ies la iveală din voi. Şi înţelegeţi că le aveaţi deja. La fel ca Dorothy şi papucii ei roşii [personajul din "Vrăjitorul din Oz"], aţi avut întotdeauna tot ce aţi avut nevoie pentru a trăi, dar ego-ul v-a împiedicat s-o ştiţi. Aşadar, cereţi şi aşa veţi şti din nou. Aşa veţi cunoaşte adevărul, veţi începe să purtaţi acei papuci roşii minunaţi pe care-i aveaţi deja.»

b) A vorbi cu Dumnezeu

«Rugăciunea înseamnă a vorbi cu Dumnezeu. Este o conversaţie într-un singur sens, sau aşa ţi se poate părea, dar este foarte importantă. Cel puţin, aşa identifici chestiunea, problema sau nevoia, lucrul care simţi că lipseşte şi te face nefericit. Înainte de a te ruga pentru ajutor, trebuie să conştientizezi ce vrei să se schimbe. Această conştientizare este primul pas pentru a schimba ceva. Aşadar, rugăciunea este foarte importantă.

Ca să rosteşti o rugăciune prin cuvinte, trebuie să fii conştient de ceea ce vrei să spui. Această conştientizare îţi dă puterea de a schimba ceea ce ai vrea să schimbi. De asemenea, te ajută să capeţi sprijin din alte dimensiuni. Deci când te rogi, se întâmplă două lucruri: Ceri ajutorul altor tărâmuri şi chiar îl determini, şi, foarte important, îţi clarifici ţie însuţi ce îţi doreşti la un nivel mai profund. Ce anume crezi că ai nevoie sau ce îţi doreşti pentru a fi fericit?

Este important să înţelegi ce te face nefericit şi ce crezi că ai avea nevoie pentru a fi fericit. Unele nevoi nu sunt mai mult decât atât: doar un gând că ai avea nevoie de ceva şi nicidecum o nevoie reală. Alte nevoi pe care le identifici pot fi foarte profunde şi adevărate, şi este important să le descoperi. Aşadar, atunci când vorbeşti cu Dumnezeu, descoperi lucruri despre tine însuţi şi devii conştient de lucruri de care poate că nu erai conştient.

Pe acest Dumnezeu nu trebuie să ţi-l imaginezi neapărat ca pe o fiinţă înţeleaptă. Orice te atrage poate fi considerat ca Dumnezeu. Aşadar, nu te împiedica de ideea că Dumnezeu ar trebui să fie o fiinţă, o entitate. Roagă-te către univers. Roagă-te la Inteligenţă. Roagă-te forţelor care conduc totul. Roagă-te la orice lucru pe care îl concepi ca fiind o forţă de ajutor, ca înţelepciune, ca inteligenţă, ca puterea din spatele universului.

De fapt, Dumnezeu nu este o fiinţă singulară, aşa cum probabil v-aţi dat seama mulţi dintre voi. Dar este o forţă, o forţă a creaţiei. Este, de asemenea, tot ce înseamnă viaţă, în toate expresiile ei. Deci este forţa care creează viaţa şi este însăşi viaţa care se trăieşte pe sine în numeroase moduri. Acesta este Dumnezeu.

Prin urmare, vă veţi ruga acestei forţe, cerând să vă aliniaţi cu ea şi cerând ajutor în orice chestiune în care credeţi că aveţi nevoie de ajutor. Atunci când vă veţi rosti nevoile, veţi descoperi, poate, că nu sunt nişte nevoi reale şi că ar fi mai important să vă rugaţi pentru ceva mai profund. Se poate petrece o evoluţie atunci când te deschizi să vorbeşti cu Dumnezeu. Descoperi lucruri despre tine însuţi. Este esenţial în psihoterapie şi dă un plus de valoare prieteniei şi relaţiilor să spui lucruri cu voce tare, căci atunci afli lucruri despre tine însuţi. La fel se întâmplă şi când vorbeşti cu Dumnezeu: Afli lucruri despre tine însuţi. Aspecte din inconştient devin conştiente. Conştiinţa ta creşte.

Un alt aspect foarte valoros al rugăciunii este acela că este o modalitate de a-ţi depăşi anumite blocaje subconştiente. Când spui deschis şi clar ceea ce îţi doreşti, atunci te adresezi în acelaşi timp şi subconştientului tău, spunându-i: “Asta este ceea ce îmi doresc. Aceasta este intenţia mea”. Orice convingeri subconştiente ai avea ce împiedică realizarea acelei dorinţe pot fi depăşite când îţi declari deschis intenţia de a le depăşi. Exprimarea cu voce tare a intenţiei îţi dă puterea de a învinge orice forţe subconştiente care lucrează împotriva realizării acelei intenţii.

Deci, rugăciunea poate fi o modalitate de a-ţi reprograma subconştientul şi de a te ajuta să avansezi. Îţi formezi o intenţie, ţi-o declari deschis şi, astfel, creezi un nou traseu neuronal. Poate că ai urmat un obicei dăunător. Atunci când îţi rosteşti deschis intenţia de a merge într-o altă direcţie decât acel obicei, subconştientul tău se aliniază cu intenţia şi spune: “Bine, hai să mergem în acea direcţie, acum că ştiu ce vrei. Credeam că vrei celălalt lucru”.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru forţele care te ajută din alte dimensiuni. Când aud intenţia ta, ele se apropie şi spun: “Bine, ea este pregătită pentru ceva nou în viaţă. Este pregătită să primească ajutor. A devenit, în sfârşit, conştientă că acest lucru trebuie să se schimbe, iar rugăciunea ei ne spune că este pregătită să o ajutăm să schimbe treaba asta”. Aşa se întâmplă atunci când te rogi.

Când vorbeşti cu Dumnezeu, poţi spune orice, ceea ce este foarte important, pentru că, de multe ori, nu poţi spune orice altor oameni. Chiar şi când eşti singur, uneori simţi că nu ar fi corect să gândeşti ceva. Lui Dumnezeu îi poţi spune orice. Dumnezeu are o compasiune şi o iubire atotcuprinzătoare care vindecă, aşa că poţi spune orice.

Este bine să spui exact ce-ţi vine să spui, ca să scoţi la iveală şi să vezi ce se ascundea acolo. Atunci poţi vedea dacă este adevărat sau nu. Uneori, nu-ţi exprimi gândurile în loc să le examinezi şi, ţinându-le în tine, ele persistă. Astfel, poţi avea o convingere negativă şi, până când nu o recunoşti şi nu o analizezi, nu va înceta să apară mereu. Nu poate fi vindecată, decât dacă o priveşti deschis şi o examinezi, iar prin această examinare, vezi că nu este deloc adevărată.

Cu toate acestea, nu este suficient doar să recunoşti un gând negativ, dacă încă îl mai crezi. Trebuie să îl recunoşti şi apoi să înţelegi că este fals, şi abia atunci te poţi elibera de el. Însă doar văzând un gând negativ – doar fiind martor la el – nu îl va şi vindeca. Va apărea din nou, deşi faptul că l-ai observat îi mai diminuează din putere.

Să observi un gând negativ este oricum mai bine decât să te identifici cu el. A te identifica cu un gând negativ înseamnă să îl crezi în mod conştient, clar, şi să îl întăreşti vorbind despre el. Dacă vrei să te eliberezi de acel gând, trebuie să faci mai mult decât doar să fii martor la el. Trebuie să-l examinezi pentru a-i verifica validitatea.

Vei descoperi întotdeauna că un gând negativ nu este adevărat, că nu este valid. Un gând adevărat este adevărat în toate situaţiile şi întotdeauna, pentru că asta înseamnă adevărul. Adevărul este adevărat. Dacă un gând care te face să te simţi prost nu trece acest test – adică nu este adevărat întotdeauna şi de-a lungul timpului – atunci la ce mai este el bun?! Nu are niciun scop util. Doar te face doar să te simţi prost. Aşa că îl poţi arunca la gunoi. Pentru a trece dincolo de credinţele negative şi de înţelegerile eronate, trebuie să vezi că ele sunt nefolositoare şi neadevărate. Când nu vei mai crede în ele, puterea lor se va diminua şi vor apărea mult mai rar.

Vorbind cu voce tare cu Dumnezeu, rosteşti aceste gânduri. Este ca şi cum ai scrie într-un jurnal personal. Poţi vedea ce-i în mintea ta, ce falsităţi zac acolo. Spune-i lui Dumnezeu gândurile tale, ascultă-te pe tine însuţi, vezi falsitatea şi vezi ce este adevărat. Vei şti imediat când spui adevărul în rugăciune, prin senzaţia pe care ţi-o dau cuvintele.

Să vorbeşti cu Dumnezeu este un fel de psihoterapie. Vorbeşti cu o fiinţă înţeleaptă, care te acceptă şi are compasiune, cu fiinţa supremă, care te iubeşte cu adevărat şi necondiţionat. Aceasta este o experienţă intensă, aşa cum este şi psihoterapia pentru mulţi oameni, dacă este

făcută aşa cum trebuie. Este o senzaţie foarte puternică să ai alături o fiinţă plină de compasiune şi îngăduinţă, care îţi este martoră la gândurile şi exprimările tale. Atunci poţi începe să triezi ce este adevărat şi ce nu este adevărat, ce este real şi ce nu este real, ce vrei şi ce nu vrei cu adevărat, ce ai nevoie şi ce nu ai nevoie cu adevărat.

Fă asta ca un exerciţiu de sănătate şi bunăstare emoţională. Fă asta pentru tine. Este un proces natural de purificare în care te poţi implica zilnic. Vorbeşte cu Prea-Iubitul, vorbeşte cu Dumnezeu şi nu te veţi simţi niciodată singur, pentru că acest Prea-Iubit este mereu alături de tine şi te ascultă. Vei simţi din ce în ce mai mult că Prea-Iubitul este mereu aici şi te ascultă mereu, te iubeşte mereu, îi pasă de tine mereu.

Şi aşa, dezvolţi o relaţie cu Prea-Iubitul, cu Dumnezeu. În această relaţie există o plenitudine. Prin această relaţie poţi primi ceea ce ai nevoie în interior. Şi, ca orice relaţie, ea are nevoie să fie întreţinută – timp petrecut împreună şi preocupare – şi astfel se adânceşte. O relaţie cu Divinul nu apare peste noapte. Trebuie să o hrăneşti de-a lungul timpului. Dar este un timp bine cheltuit, căci această relaţie te va susţine şi-ţi va da un sentiment de stabilitate şi un sentiment de integrare, de completitudine.

Atunci când îţi exprimi nevoile către Divinitate şi ele sunt satisfăcute la cele mai profunde niveluri – uneori evident, iar alteori mai puţin evident – nu vei mai avea pretenţia ca ceilalţi să îţi satisfacă nevoile. Şi nu vei mai simţi dorinţa de a le vorbi altora despre nevoile tale, care uneori nici nu te pot ajuta. Ba chiar, fiinţele umane pot adesea să-ţi întărească gândurile negative şi modul egotic de a gândi.

Nu se va întâmpla aşa ceva când vorbeşti cu Dumnezeu. Ai o linie deschisă, în care întâi vorbeşti şi te asculţi pe tine însuţi, iar abia apoi primeşti ceva de la Divinitate, pe măsură ce te deschizi. Primeşti în diverse moduri. Uneori, într-un mod destul de concret şi măsurabil. Alteori, este ceva inefabil şi inestimabil, şi totuşi, ai primit ceva.

Nu poţi evalua la modul obişnuit ceea ce primeşti în aceste conversaţii. Nu poţi spune: “Păi, i-am cerut lui Dumnezeu să-mi rezolve problema şi nu s-a rezolvat, aşa că ce rost mai are să mă rog?”. Se întâmplă în rugăciune ceva mult mai profund decât că ceri ceva şi vezi dacă primeşti sau nu. Te angajezi la un nivel mult mai profund şi mai important, legat de creşterea şi evoluţia ta, de vindecare şi aprofundare.

Evoluţia spirituală nu este uşor de evaluat de către mintea ta. Atunci când te deschizi către Divinitate în acest mod, îţi este influenţată creşterea spirituală. Te deschizi pentru ajutor în privinţa creşterii, evoluţiei, vindecării tale, şi în această privinţă vei primi sprijin. Este posibil să primeşti ajutor şi în aspectele lumeşti ale vieţii. Cine ştie? Dar nu acesta este scopul rugăciunii.

Scopul rugăciunii nu este acela de a obţine lucruri de la Dumnezeu. Nu la asta se referă rugăciunea. Rugăciunea este o descoperire a propriului tău sine: unde te găseşti, încotro te îndrepţi şi cum vei ajunge acolo. Acestea sunt lucrurile pe care le descoperi în rugăciune, vorbind şi ascultându-te pe tine însuţi şi, de asemenea, ascultând orice răspuns pe care l-ai putea primi lăuntric.

La fel de important ca a-i vorbi lui Dumnezeu este şi a-L asculta pe Dumnezeu. Atunci când Îl asculţi pe Dumnezeu, asculţi cu toată fiinţa ta. Nu asculţi cu urechile, pentru că nu vei primi cuvinte, cel mai probabil, ca răspuns la întrebările tale. Dar Inima ta va primi răspunsuri. Corpul tău va primi răspunsuri. Vei primi cunoaşteri, o senzaţie de justeţe, curaj, tărie, inspiraţie şi idei.

Atunci când deschizi această linie de comunicare cu Dumnezeu, te deschizi să primeşti mai mult din ceea ce ţi-a fost deja dat pentru a te sprijini pe calea ta. Fiinţele care îţi călăuzesc viaţa îţi pot activa puterea şi curajul. Ele pot picura o inspiraţie sau o idee în corpul sau mintea ta. Ele te pot dirija încolo sau încoace prin sentimente de entuziasm şi bucurie. Acestea sunt răspunsurile pe care le primeşti atunci când stabileşti o relaţie cu Dumnezeu prin rugăciune.

Totuşi, s-ar putea să nu primeşti aceste “răspunsuri” imediat ce le ceri. Ele sunt răsfirate de-a lungul zilelor. Nu ştii niciodată când te trezeşti cu un răspuns. Dintr-o dată, capeţi un răspuns sau o inspiraţie. Dintr-o dată, îţi vine o idee, simţi putere, simţi entuziasm, simţi o bucurie sau te simţi conectat la ceva mai înalt. Acestea sunt răspunsurile la rugăciunile tale. Viaţa îţi aduce oamenii de care ai nevoie, ocaziile de care ai nevoie şi ideile şi inspiraţia de care ai nevoie.

Viaţa îţi aduce tot ceea ce ai nevoie – dar nimic mai mult. Nu ţi se dau lucruri de care nu ai nevoie. Asta te-ar putea deruta şi te-ar putea abate de la drumul cel bun. S-ar putea ca unii oameni să-ţi prezinte unele oportunităţi, dar dacă ele nu sunt în acord cu binele tău cel mai înalt,

probabil că nu vor funcţiona sau nu vei avea chef să profiţi de ele. Aşadar, dacă viaţa îţi aduce o ocazie şi te simţi bucuros şi entuziasmat, atunci, neapărat profită de ea, pentru că trebuie să fie cea corectă. Ocaziile sunt răspunsuri la rugăciunile tale, fie că le recunoşti sau nu ca fiind nişte răspunsuri.

Atunci când te rogi, vei primi întotdeauna ceva, dar dacă nu observi ce primeşti, este ca şi cum nu ai fi primit. De exemplu, dacă primeşti putere, dar nu recunoşti puterea din tine, este ca şi cum nu o ai. Sau dacă recunoşti puterea, dar te autoconvingi că n-ai primit nimic, este ca şi cum nu ţi-ar fi fost dată.

Este important să recunoşti aceste daruri, căci altfel nu le vei folosi. Nu vei simţi că le ai. Te vei închide în tine şi vei crede că nu ai sprijinul de care ai nevoie, iar temerile egotice vor prelua controlul. Trebuie să te antrenezi ca să observi şi să recunoşti darurile subtile care îţi sunt disponibile şi, de asemenea, oportunităţile mai evidente.

Nu îţi vine să recunoşti aceste lucruri în mod natural, deoarece mintea nu recunoaşte realităţile subtile, cum ar fi curajul, credinţa, dragostea, tăria şi răbdarea. Mintea egotică nu le consideră importante. Ea vede lumea dintr-un perspectivă a lipsurilor. Chiar şi atunci când ai primit daruri, adeseori, mintea egotică nu le vede sau nu le acceptă sau nu le foloseşte. Priveşte pe lângă ele şi continuă să creadă că nimic nu ar fi suficient, că trăieşte într-un univers limitat, că "Niciodată nu primesc ceea ce vreau. Se pare că nu pot obţine ceea ce am nevoie. Lumea este împotriva mea". Aceasta este percepţia egotică. Eşti programat să simţi o lipsă în interior şi că lumea ar fi lipsită de resurse, rea, neprietenoasă, ameninţătoare şi că trebuie să lupţi pentru a supravieţui.

Dar înseşi aceste convingeri creează această realitate. Crezând că lumea este un loc înfricoşător şi că nu bunătatea stă la baza vieţii, ci dificultăţile şi poate chiar răul, aşa vei crea exact această experienţă. Aceste convingeri devin o profeţie auto-împlinită. Mintea îşi creează propria realitate prin credinţa în anumite lucruri. Devii cel mai mare duşman al tău atunci când te încrezi în gânduri. Gândurile din fluxul gândirii tale nu îţi sunt prietene. Ele nu urmăresc interesul tău cel mai înalt. Ele nu îţi dau curaj, putere sau răbdare – ci fac exact invers, nu-i aşa?! Gândurile din capul tău îţi răpesc curajul, puterea şi răbdarea. Ele te fac iritabil, nerăbdător, nefericit şi să te simţi o victimă. Cum ar putea

aceste gânduri să-ţi fie prietene?! În ce fel ţi-ar putea fi ele de ajutor?! De ce le mai asculţi?!

Prin urmare, trebuie să înveţi să asculţi la niveluri mai subtile, să observi darurile care apar la niveluri subtile. Trebuie să înveţi să observi curajul, puterea, răbdarea, perseverenţa şi toate celelalte calităţi pe care le ai prin naştere, în virtutea faptului că eşti o fiinţă divină: “Cum este sus, aşa este şi jos".

Divinul este bunătate, pe care o aveţi în voi. Această bunătate nu este prea accesibilă uneori, deoarece, în mod implicit, în voi operează mintea egotică. Mintea egotică vă răpeşte aceste daruri. Le anihilează. Vă lipseşte de putere. Aşadar, trebuie să învăţaţi să treceţi dincolo de minte pentru a vă recăpăta puterea de fiu sau fiică divină. Aveţi toată bunătatea, toată puterea şi tot ceea ce aveţi nevoie pentru a vă trăi viaţa frumos, fericiţi, cu bucurie şi pentru a vă pune în slujba întregii creaţii, conform meniri voastre. Aveţi tot ce vă trebuie pentru a trăi astfel în lume. Însă trebuie să depăşiţi mintea egotică, care vă împiedică să cunoaşteţi acest lucru şi să vă folosiţi de aceste daruri de la Dumnezeu, care sunt calităţi ale naturii voastre divine.

Aşadar, cheia este să luaţi aminte la aceste daruri: Observaţi curajul, observaţi dragostea, observaţi răbdarea, observaţi puterea şi abilităţile de a persevera, de a avea grijă şi de a vă conecta cu ceilalţi. Tot ceea ce este bun în fiinţele umane ţine de natura voastră divină. Aşa că, dragii mei, observaţi cât de minunaţi sunteţi. Observaţi-vă bunătatea, observaţi-vă forţa şi fiţi conştienţi că aceste daruri v-au fost date pentru a vă ajuta în călătoria voastră şi să trăiţi viaţa care v-a fost menită. Ele sunt resursele voastre.

Nu aţi fost lăsaţi singuri şi nu vă lipseşte nimic. Aveţi întotdeauna tot ceea ce vă trebuie. Nu uitaţi acest lucru şi să mai ştiţi că rugăciunea vă va ajuta să primiţi ceea ce aveţi nevoie şi, mai ales, vă va ajuta să observaţi când primiţi, căci, odată ce aţi cerut ceva, veţi fi atenţi să şi primiţi. Aşa că rugăciunea vă ajută să observaţi ce primiţi şi faptul că vi se oferă tot timpul.»

c) Stabilirea unei relaţii cu Dumnezeu

«Este important să stabiliţi o relaţie cu Divinul, pentru că astfel nu vă veţi mai simţi singuri. Ego-ul vă face să vă simţiţi singuri şi pierduţi în acest vast univers şi vă sabotează orice conexiune pe care vreţi să o faceţi cu alţii. Sabotează iubirea. Relaţia cu Dumnezeu este primordială, cea mai importantă relaţie.

Dar nu puteţi avea o relaţie cu Dumnezeu decât dacă Îl simţiţi ca fiind bun şi demn de încredere. De obicei, tocmai asta îi împiedică pe oameni să aibă o relaţie cu Dumnezeu. Ei simt că viaţa nu este bună, deci Dumnezeu nu ar fi bun, că viaţa nu este demnă de încredere, deci că Dumnezeu nu ar fi demn de încredere. Cum aţi putea avea o relaţie cu cineva sau cu ceva despre care credeţi că nu-i demn de încredere?! Ideile voastre despre Dumnezeu vă pot împiedica să aveţi o relaţie cu El. Aşadar, trebuie să vă modificaţi unele idei despre Dumnezeu.

Dumnezeu este bun. Dumnezeu este de ajutor. Dumnezeu urmăreşte binele vostru. Viaţa vă susţine. Întotdeauna a făcut-o, uneori în moduri miraculoase, dar şi în cele mai banale moduri: vă oferă aerul pe care îl respiraţi, pământul pe care staţi, oamenii şi ajutorul de care aveţi nevoie, hrana de care aveţi nevoie. Viaţa vă asigură nevoile de bază.

Şi, da, puteţi găsi şi exemple în care oamenii mor de foame şi atunci vă întrebaţi: “Lor cum le sunt asigurate nevoile?”. Fiinţa divină, care sunteţi cu toţii, doreşte să aibă parte de orice fel de experienţe şi, astfel, fiecare dintre voi a avut şi vieţi în care a trăit în cele mai devastatoare condiţii. Chiar şi aceste condiţii vă servesc pentru a vă dezvolta în anumite moduri. Ele vă dezvoltă răbdarea, compasiunea şi sensibilitatea. Ele slujesc unui scop în evoluţia vieţii.

Până la final, veţi număra mult mai multe vieţi de abundenţă şi fericire decât vieţi de boală şi nefericire. Sunteţi un suflet etern, iar dificile vieţile pe care le-aţi avut sunt puţine în comparaţie cu nenumăratele, de fapt, infinitele vieţi pe care le veţi avea şi le-aţi avut de-a lungul timpului, inclusiv pe alte planete.

Această dimensiune a treia a Pământului este ca o şcoală, şi este o şcoală dificilă uneori. Dar este o şcoală pe care, în cele din urmă, o veţi absolvi şi unde nu va trebui să vă mai întoarceţi niciodată, cu excepţia cazului în care decideţi să o faceţi de dragul provocării, ceea ce unii dintre

voi chiar fac, pentru că, după ce absolviţi a treia dimensiune, ştiţi că aveţi puterea şi curajul de a învinge orice v-ar pricinui această a treia dimensiune.

Din perspectiva tuturor vieţilor voastre, din perspectiva infinitului, vieţile dificile sunt neglijabile; şi totuşi, ele sunt unele dintre cele mai importante vieţi pe care le-aţi putea trăi vreodată în favoarea evoluţiei. Se învaţă atât de multe lucruri în timpul acestui tip de vieţi – mult mai multe decât vă daţi seama, pentru că de o mare parte a învăţăturii nu vă daţi seama decât după ce acea viaţă s-a terminat. Şi apoi, acest bagaj preţios este adus în următoarea viaţă şi în următoarele vieţi. Ceea ce aţi învăţat este ca o bijuterie pe care aţi câştigat-o şi care vă face o persoană mai bună în eternitate. Aşadar, viaţa este bună, chiar şi atunci când este grea.

Trebuie să ai încredere că viaţa este bună, iar apoi vei începe să vezi că chiar aşa este. Odată ce capeţi puţină încredere, poţi începe să ai o relaţie mai profundă cu Dumnezeu. Ea te va împlini, fiindcă, cu cât această relaţie devine mai strânsă, vei putea simţi direct îngăduinţa şi dragostea lui Dumnezeu. Deci este mai greu doar la început, când nu ai încredere în Dumnezeu, din cauza unor convingeri greşite şi a unor neînţelegeri despre Dumnezeu.

Trebuie să-ţi analizezi aceste convingeri. Trebuie să treci în revistă ideile tale despre Dumnezeu. Trebuie să înţelegi adevărul despre Dumnezeu şi să nu mai crezi minciunile. Orice te face nefericit sau te sperie este o minciună. Dacă la baza vieţii se află bunătatea – şi aşa este – atunci nimic legat de Dumnezeu nu te-ar putea face nefericit. Bunătatea este iubire, bunătatea este bucurie, bunătatea este pace. Şi de la Dumnezeu poate veni numai bunătate, cunoscând adevărul despre Dumnezeu. Opusul este, de asemenea, adevărat: Atunci când crezi ceva fals despre Dumnezeu, te simţi rău, speriat şi nefericit.

Aceasta din urmă este starea naturală a ego-ului. El trăieşte în frică şi are un sentiment de separare şi că mereu lipseşte ceva. Asta nu-i adevărat. Mintea inventează că îţi lipseşte câte ceva. Mintea inventează că viaţa este înfricoşătoare. Asta trebuie să înţelegi. Este o iluzie foarte inteligentă şi îi captivează pe oameni timp de multe, multe vieţi, până când, într-o zi, încep să nu se mai lase păcăliţi. Ei încep să vadă că li s-au spus minciuni. Tot timpul, mintea egotică, vocea din capul lor, le-a tot

spus minciuni despre viaţă, despre ei înşişi, despre ceilalţi şi despre Dumnezeu.

Când începi să vezi adevărul, viaţa ta se schimbă. Simţi viaţa în mod diferit, ceea ce înseamnă că te comporţi diferit. Exprimi bunătatea, exprimi dragostea şi exprimi pacea, ceea ce-ţi va aduce tot mai mult din aceste calităţi. Aceasta este una dintre lecţiile pe care te-ai născut aici să le înveţi: Ceea ce tu transmiţi se întoarce la tine. Gândurile şi credinţele negative te determină să emiţi negativitate, primind înapoi negativitate şi nefericire, fără să-ţi dai seama că tu însuţi ai creat acea nefericire, prin faptul că ai crezut în gândurile negative şi exprimându-le. Atunci când îţi schimbi gândurile, îţi schimbi şi viaţa, pentru că îţi schimbi modul cum percepi viaţa. Când începi să Îl vezi pe Dumnezeu ca fiind bun şi viaţa ca fiind bună, ocrotitoare, generoasă, minunată şi miraculoasă, atunci chiar devine aşa. Dacă crezi că viaţa te ajută, vei acţiona ca şi cum ar fi aşa. Vei observa că chiar este. Vei putea recunoaşte că te sprijină. Şi le vei spune şi celorlalţi. Vei deveni un învăţător şi vei spune: “Uite, uite, viaţa este bună”.

Acesta este mesajul meu. Viaţa este bună şi, odată ce ştii asta, poţi avea o relaţie mai profundă şi mai apropiată cu Dumnezeu. Iar asta schimbă totul, pentru că ştii cu certitudine că nu eşti singur. Ştii că eşti conectat, iar cu această conexiune vine o mare putere, un mare sprijin şi o mare iubire. Eşti plin, în loc să fii golit. Nu mai simţi nicio lipsă de nimic. Iar când nu mai ai lipsuri, îţi reverşi preaplinul, iar când te reverşi în jur, atragi spre tine iubirea, pacea şi abundenţa.

Fii conştient că eşti copilul unui Tată foarte bogat, iubitor şi perfect înţelept. Asta ai moştenit. Moştenirea aceasta este tot ceea ce ai nevoie – şi chiar mai mult de atât. Odată ce-ţi dai seama că ai mai mult decât necesarul, începi să dăruieşti din ce ai. Iar atunci când dăruieşti, viaţa ţi se schimbă, pentru că, cu cât oferi mai mult, cu atât primeşti mai mult înapoi. Aceasta este o lege naturală. Aşa trebuie să fie.

Faptul că ştii că eşti copilul unui Tată bogat îţi permite să fii generos. Această generozitate creează acea lume menită pentru tine, în care eşti menit să trăieşti, pe care eşti menit să o creezi. Nu eşti un sărăntoc. Nu eşti singur. Nu eşti fără de ajutor. Viaţa ta se desfăşoară perfect, aşa cum îţi este sortită. Eşti co-creator alături de Dumnezeu. Eşti partenerul lui Dumnezeu. Tu eşti Dumnezeu. Eşti o extensie a lui Dumnezeu.

Din punctul de vedere al lui Dumnezeu, această viaţă este o experienţă minunată. Dumnezeu savurează experienţa din a treia dimensiune, trăind prin tine. Dumnezeu iubeşte creaţia. Dumnezeu te iubeşte ca pe un co-creator. Dumnezeu iubeşte viaţa. Dumnezeu iubeşte viaţa prin tine. Atunci când eşti conectat la Dumnezeu şi ai o relaţie cu Dumnezeu, simţi această iubire pentru viaţă. O simţi cu toată inima. Priveşti lumea şi vezi frumuseţea şi splendoarea acestei creaţii, nu lipsurile sau imperfecţiunile. Totul este perfect aşa cum este. Este splendid. Este minunat.

Nu mai există un alt loc, un alt moment şi nicio altă fiinţă ca tine. Această creaţie este unică, iar Dumnezeu o savurează, se delectează cu ea, se bucură de ea şi o iubeşte, pentru că, în curând, se va schimba în ceva nou şi diferit, iar Dumnezeu adoră şi asta. Dumnezeu adoră schimbarea, noutatea. Încotro se îndreaptă fluxul vieţii? Cum vor acţiona aceste creaturi? Ce vor crea? Ce vor face ele mai departe? Ce mai distracţie! Ce mai bucurie!

Iată câtă recunoştinţă există în inima lui Dumnezeu şi în tine. Când te uiţi în interior, la un nivel subtil, la cel mai profund nivel, te simţi atât de plin. Recunoştinţa, pacea, iubirea, admiraţia, uimirea lui Dumnezeu se află în interiorul tău şi te fac puternic şi aşază totul într-o perspectivă mai largă, astfel încât nimic nu te mai poate deranja. Ai toată puterea necesară pentru a face faţă oricărei dificultăţi. În această stare de putere, simţi că eşti iubirea, eşti Creatorul şi ai ajuns Acasă, aşa cum ţi-a fost menit. Despre asta este vorba. În cea de-a treia dimensiune, înveţi să te întorci acasă la Dumnezeu. Înveţi cine eşti cu adevărat, iar asta durează multe, multe vieţi. Dar, în cele din urmă, vezi adevărul. Înţelegi că: "Sunt divin! Eu sunt Dumnezeu. Sunt expresia unui Dumnezeu binevoitor şi nu mi se poate întâmpla nimic rău". Odată ce ştii asta la nivelul cel mai profund şi o simţi pe deplin în fiecare clipă, eşti pregătit să absolvi a treia dimensiune. Apoi vei continua să evoluezi şi să creşti într-o mai mare iubire şi într-o mai mare co-creaţie cu Dumnezeu în alte dimensiuni.

Dar, deocamdată, aşa stau lucrurile în această dimensiune – ai un ego care te împiedică să vezi adevărul şi să ai o relaţie cu Dumnezeu. Trebuie să lucrezi la asta. Trebuie să petreci ceva timp vorbind cu Dumnezeu, având încredere în bunătatea lui Dumnezeu, indiferent de

ceea ce spune mintea ta egotică şi ceilalţi despre viaţă, indiferent de temerile care apar, indiferent de comportamentul urât al celorlalţi.

Trebuie să înveţi să ai încredere în viaţă şi atunci viaţa ţi se va schimba. Atunci vei începe să trăieşti adevărul vieţii, marea veste bună: Eşti una cu Creatorul, ai fost întotdeauna una cu Creatorul şi eşti aici pentru a crea, pentru a fi fericit, pentru a învăţa, pentru a creşte, pentru a iubi şi pentru a servi. Dezvoltă o relaţie cu Dumnezeu vorbind cu El, recunoscându-I prezenţa în viaţa ta şi observând darurile care ţi se oferă, iar asta te va ajuta să trăieşti acea viaţă minunată care îţi este menită.»

Capitolul 3 – RECUNOŞTINŢA

«Recunoştinţa este atât de importantă pentru fericirea voastră, încât merită un întreg capitol, nu că ar fi prea multe de spus despre ea, dar ce-i de spus este important. Recunoştinţa este importantă pentru starea voastră de bine şi a tuturor celor din jurul vostru, pentru că modul în care vă simţiţi lăuntric se transmite celorlalţi, iar ei transmit asta mai departe. Fiecare dintre voi este ca o mică staţie de emisie. Voi transmiteţi starea voastră de conştiinţă celorlalţi. Fie că sunteţi conştienţi sau nu, asta se întâmplă în fiecare moment. Dacă sunteţi nefericiţi, transmiteţi nefericirea. Dacă sunteţi fericiţi, transmiteţi fericirea.

Să căutaţi fericirea nu este un efort egoist. Este foarte important să vă menţineţi o stare de conştiinţă pozitivă, o stare de fericire, deoarece ea vă afectează nu numai pe voi, ci pe toţi ceilalţi. În acest mod este lumea înălţată: câte o persoană pe rând. Îi înălţaţi şi pe ceilalţi, înălţându-vă pe voi înşivă. Aşadar, recunoştinţa şi toate celelalte practici pe care le angrenaţi pentru a deveni mai fericiţi şi mai aliniaţi cu adevăratul vostru Sine nu sunt câtuşi de puţin egoiste, ci dimpotrivă. În schimb, când vă aliniaţi cu ego-ul, este o stare foarte egoistă, egocentrică şi nefericită. Nu face bine nimănui. Este responsabilitatea voastră să aveţi grijă de sănătatea voastră emoţională şi de starea voastră de bine, învăţând să fiţi fericiţi.

Una dintre modalităţile prin care puteţi deveni fericiţi este prin practica recunoştinţei. Spun "practică", pentru că recunoştinţa trebuie reamintită mereu şi mereu, deoarece starea voastră implicită ca fiinţe umane este să nu fiţi recunoscători. Starea egotică de conştiinţă este opusul recunoştinţei. Ea nu vede abundenţa, ci lipsurile, şi cum aţi putea fi recunoscători pentru lipsuri?!

Trebuie să vă antrenaţi să vedeţi abundenţa, iar recunoştinţa este o modalitate de a o face, de a vedea ceea ce este real, de fapt, pentru că ceea ce este real este abundent. Ceea ce este real este generos, binevoitor şi bun. Aşa că trebuie să vă antrenaţi să priviţi aşa, în loc să vedeţi viaţa precum ego-ul. Asta este munca de transformare a conştiinţei – să recunoaşteţi că starea egotică de conştiinţă nu este adevărata voastră stare şi nu reflectă realitatea. Ea reflectă percepţiile ego-ului asupra realităţii, care sunt percepţii greşite şi înţelegeri eronate. Ego-ul crede că

nu există suficiente resurse şi mai crede că el însuşi nu a făcut încă destul, aşa că ar trebui să se străduiască şi să lupte împotriva tuturor celorlalţi pentru a obţine ceea ce vrea.

Însă este adevărat contrariul: Realitatea nu este un joc cu sumă nulă [n.tr. – când cineva trebuie să piardă ca altul să câştige]. Realitatea este abundentă şi funcţionează foarte bine atunci când vă daţi seama că toţi conlucraţi cu toţi şi cu tot ce există în univers pentru a evolua şi a contribui reciproc. Viaţa nu înseamnă să te lupţi pentru bucăţica ta; este mai degrabă o chestiune de a-ţi găsi locul tău în univers şi a acţiona ca atare. Când reuşeşti, vei primi sprijinul de care ai nevoie. S-ar putea ca acel sprijin să nu arate întotdeauna aşa cum vrea ego-ul, dar va fi sprijinul de care ai nevoie pentru a continua să evoluezi şi să slujeşti viaţa în modul în care eşti menit.

Slujirea este o parte importantă a acestui joc numit viaţă. Când îi slujeşti pe alţii, te slujeşti pe tine însuţi. Aceasta este una dintre lecţiile pe care le înveţi. Înveţi că slujindu-i pe ceilalţi şi dăruind altora este modul în care te susţii pe tine însuţi, modul în care faci roţile vieţii să se învârtă în favoarea ta. Când asculţi de ego, roţile se blochează. Nu se mai pot mişca. Te opreşti din evoluţie sau ajungi să lupţi împotriva procesului evolutiv. Nu te poţi chiar opri să evoluezi, dar îţi poţi încetini semnificativ evoluţia. Atunci când asculţi de mintea egotică, o încetineşti.

Trebuie să găseşti un alt mod de a înţelege şi de a acţiona, şi atunci te vei alinia cu propria evoluţie şi cu cea a Întregului. Această aliniere îţi va aduce tot ceea ce ai nevoie. Nu depinde de tine ce îţi va fi oferit. Există ceva mult mai măreţ care îţi aduce ceea ce ai nevoie şi care ştie exact de ce ai nevoie. Aceasta este Graţia. Ea face munca grea în locul tău. Ea munceşte pentru tine, dar şi tu trebuie să fii aliniat cu Graţia pentru ca ea să lucreze pentru tine.

Pentru a fi aliniat cu Graţia, nu trebuie să-ţi asculţi mintea egotică, pentru că aceasta este aspectul din tine care, în general, nu este aliniat cu Graţia. Singura chestiune care te împiedică să fii aliniat cu Harul, cel care te împinge să evoluezi şi îţi furnizează tot ceea ce ai nevoie, este mintea egotică – însăşi mintea ta, pe care te bazezi şi în care crezi cu atâta drag.

Cât de ironic este faptul că vocea din capul tău pare atât de reală şi de onestă, când, de fapt, este singurul lucru care nu este prea real. Bineînţeles, gândirea are propria sa realitate. Totuşi, gândirea creează o

realitate virtuală care te îndepărtează de realitate, te desprinde de voinţa Tatălui şi de ceea ce voinţa Tatălui a pregătit pentru tine, de ceea ce vrea pentru tine, de viaţa pe care eşti menit să o trăieşti. Recunoştinţa este unul dintre cele mai valoroase instrumente pe care le ai pentru a te realinia cu voinţa Tatălui, cu Sinele profund.

Recunoştinţa este valoroasă, în parte, pentru că este atât de simplă şi atât de accesibilă. Nu costă nimic să te simţi recunoscător şi abia dacă îţi ia o secundă. Dacă trăieşti recunoştinţa suficient de des, ea devine percepţia ta, realitatea ta. Acesta este scopul, ca această stare de recunoştinţă să devină realitatea ta permanentă, în locul stării de lipsă şi nemulţumire, care este realitatea ego-ului.

Sunteţi binecuvântaţi că aveţi această alternativă. Nu sunteţi meniţi să suferiţi şi să rămâneţi în starea de conştiinţă egotică. Sunteţi meniţi să găsiţi metode care să vă ajute să ieşiţi din această stare de conştiinţă – pentru că, odată ce ieşiţi în afara ei, simţiţi adevărul şi anume că realitatea este bună. Este minunată şi chiar este posibil să fiţi fericiţi în această lume. Da, există atât de multe lupte şi conflicte în lume, şi vor exista întotdeauna provocări, dar chiar şi aşa, este posibil să fiţi fericiţi. E de ajuns să treceţi de la perspectiva ego-ului la una mai adevărată, iar recunoştinţa vă va ajuta să reuşiţi.

Practica recunoştinţei înseamnă, pur şi simplu, a observa pentru ce eşti recunoscător. Când spun “tu”, mă refer la adevăratul Tu, care poate fi simţit în orice moment. Trebuie doar să priveşti ce anume vede şi experimentează Fiinţa ta şi pentru ce anume este Ea recunoscătoare în acel moment. Există un sentiment subtil de recunoştinţă în fiecare clipă şi poţi învăţa să te acordezi la acel curent de recunoştinţă şi să îl aduci în prim-plan. Atunci când te afli în starea de conştiinţă egotică, această recunoştinţă rămâne în fundal, dar o poţi aduce în faţă cu doar puţină voinţă.

Poţi alege să fii recunoscător. Asta poate face oricine. Poţi face această alegere şi trebuie s-o faci ori de câte ori te simţi nerecunoscător. Când simţi că nu eşti recunoscător, că-ţi lipseşte ceva, că eşti nefericit sau nemulţumit, acela este momentul să aplici practica recunoştinţei. Priveşte în jur şi observă motivele de recunoştinţă. Începe cu împrejurimile fizice, pur şi simplu, uitându-te în jur şi găsind pentru ce simţi recunoştinţă.

Există întotdeauna ceva prin jur pentru care să fii recunoscător. Există întotdeauna un cer deasupra capului. Există întotdeauna un pământ care te susţine. De obicei, există mult, mult mai mult decât atât. Dar dacă începi cu lucrurile de bază, cum ar fi cerul şi pământul care te susţine, te deschizi să poţi observa şi alte lucruri pentru care eşti recunoscător. Cu cât priveşti mai mult, cu atât descoperi că există foarte multe lucruri pentru care să fii recunoscător.

Dar trebuie să te opreşti – să nu mai gândeşti. Opreşte-te şi, pur şi simplu, fii. Stai liniştit şi doar priveşte. Această căutare a recunoştinţei poate începe într-o stare de linişte. Nu o poate căuta mintea egoistă, pentru că ea vede numai lipsurile. Aşa că, trebuie să nu te mai implici în ceea ce-ţi spune mintea egotică şi să observi doar ceea ce-ţi văd ochii.

Observă frumuseţea, culorile, texturile. Observă lumina, strălucirea.

Observă gândacii miraculoşi. Observă micro-lumea, care este atât de uimitoare – detaliile. Observă imensitatea cerului şi a stelelor.

Apoi poţi observa senzaţiile fizice: Observă briza sau aerul pe piele. Observă soarele, căldura. Observă sângele care pulsează prin corp. Ce miracol este acesta!

Observă cât de frumos te susţine corpul tău. Observă cât de frumos îţi oferă corpul senzaţii. Ce miracol este acest corp pe care îl ai! Cât de recunoscător poţi fi pentru că ai un corp care poate trăi viaţa, care poate vedea, simţi şi mirosi.

De asemenea, îţi poţi îndrepta atenţia către sunete. Pentru ce sunete ai putea fi recunoscător? Sunt atât de multe. Toate tipurile de sunete: sunete produse de om şi sunete din natură. Toate sunt uimitoare. Tot ceea ce este făcut de mâna omului – ce miracol! Maşinile care circulă pe drumuri – ce miracol! Şi albinele, păsările şi vântul care foşneşte prin copaci. Ce frumos! Toate sunt perfecte.

Aşa simte Fiinţa ta. Fiinţa ta venerează viaţa. Este foarte uimită de această lume nespus de frumoasă. Trebuie să înveţi să priveşti viaţa cu ochi plini de uimire.

Apoi poţi începe să simţi recunoştinţă pentru lucrurile din viaţa personală. Poţi fi recunoscător pentru câinele tău, pisica ta, prietenii tăi, partenerul tău, toate fiinţele care te ajută. Cine sunt oamenii care ţi-au dat o mână de ajutor, pe care i-ai iubit, pe care i-ai ajutat? Poţi să faci o listă cu ei? Este un miracol că au apărut în viaţa ta. Atât de mult ajutor se

oferă şi se primeşte. Poţi să te concentrezi pe tot ajutorul pe care l-ai primit, pe toată dragostea pe care ai primit-o de la alţii, în loc să te concentrezi pe probleme?

Mintea vede numai probleme în relaţiile omeneşti. Vrea mai mult de la oameni. Dar primeşti întotdeauna exact ce ai nevoie – nu întotdeauna ceea ce vrei, ci ceea ce ai nevoie. Şi poţi fi recunoscător pentru asta. Nu există nicio persoană în această lume care să nu primească, în fiecare zi, daruri de la alţi oameni, cadouri de la viaţă. Poţi să le observi? Poţi să le numeşti? Te poţi focaliza pe ele?

Asta te va face fericit, să te focalizezi pe ceea ce ţi se oferă şi pe ceea ce-i bun în viaţă şi zi de zi. Este o practică minunată să enumeri în fiecare zi lucrurile pentru care eşti recunoscător. La început, va trebui să te gândeşti bine ca să le găseşti. Apoi, după ce vei face acest exerciţiu de mai multe ori, îţi va fi uşor să le enumeri. Îţi vor veni în minte ca un potop.

La asta trebuie să ajungi, la uşurinţa de a numi lucrurile pentru care eşti recunoscător, pentru că asta înseamnă că te simţi recunoscător oricând. Dar mai întâi, îţi va fi de ajutor să numeşti lucrurile pentru care eşti recunoscător. Asta va porni fluxul, iar apoi sentimentele de recunoştinţă vor începe să curgă. Cu cât faci mai des acest lucru, cu atât vei simţi acest sentiment în mod obişnuit.

Aceasta este lucrarea. Nu este atât de grea. Doar observă, din Fiinţa ta, pentru ce eşti recunoscător. Observă cum se simte Fiinţa ta şi pentru ce este recunoscătoare. Pune-le pe hârtie. Fă din asta un exerciţiu, ca un joc. Pentru ce să fii recunoscător în acest moment? Şi acum, în acest moment, pentru ce să fii recunoscător?

Aceasta este o bună utilizare a minţii. Foloseşti mintea ca pe un instrument ca să descoperi pentru ce eşti recunoscător. O foloseşti tu pe ea, în loc să te ea folosească pe tine, înfăţişându-ţi o lume a lipsurilor. Nu te lăsa păcălit! Nu-i o lume a lipsurilor. Aceasta este o lume foarte generoasă. Priveşte câte miliarde de oameni susţine ea, ca să nu mai vorbim de insecte, animale, copaci, peşti – fiecare formă de viaţă frumoasă de pe această planetă. Miliarde de forme de viaţă, inclusiv microbi şi tot felul de forme de viaţă pe care nici măcar nu le puteţi vedea şi despre care nici măcar nu aveţi habar, toate sunt susţinute de această biosferă. Minunat!

Sunteţi o parte integrantă a ei. Voi şi fiecare fiinţă sunteţi meniţi să fiţi aici. Locul vostru este aici. Fiinţele umane sunt cea mai binecuvântată specie de pe planetă, deoarece aveţi liber-arbitru şi capacitatea de a vă aranja mediul înconjurător şi de a crea, ca nicio altă specie de pe această planetă. Şi puteţi fi recunoscători pentru asta. Cât de minunat este să poţi crea, să alegi şi să vezi rezultatele alegerilor tale!

Şi de a exista, pur şi simplu! Există o mare plăcere şi bucurie în simpla fiinţare, dacă vă îndreptaţi atenţia spre ceea ce simte Fiinţa voastră. Simte recunoştinţa pentru a exista, pur şi simplu, şi a experimenta viaţa. Puteţi fi întotdeauna recunoscători pentru asta.

De asemenea, puteţi fi recunoscători pentru tot ceea ce învăţaţi, pentru evoluţia şi creşterea prin care treceţi fiecare dintre voi. Nu aţi putea să nu creşteţi şi să nu evoluaţi, atâta timp cât sunteţi vii. Uneori interveniţi în această creştere şi o încetiniţi, dar este imposibil să nu evoluaţi spre o mai mare bunătate, o mai mare inteligenţă şi abilităţi, puncte forte şi talente mai mari. Evoluaţi în foarte multe feluri. Ce bucurie! Puteţi să simţiţi cum Fiinţa voastră se bucură şi este recunoscătoare pentru acest lucru?

Fiinţa adoră să crească. Adoră să experimenteze. Îi place chiar să experimenteze rezultatele negative ale alegerilor făcute, pentru că aşa poate creşte. Totuşi, ego-ul vostru s-ar putea să nu agreeze aceste rezultate. “Negativ” este, de fapt, un simplu concept pe care ego-ul îl atribuie experienţei. Însă nu există nimic negativ. Fiinţa voastră nu percepe viaţa prin prisma judecăţii bine-rău, cum face ego-ul. Totul este bun pentru această Fiinţă care sunteţi.

Atunci când te aliniezi cu Fiinţa care eşti, simţi că orice îţi dă viaţa este bun: provocările, creşterea şi dezamăgirile. Ce distracţie! Fiinţa ta simte totul ca fiind distractiv. Provocări? Da! Creştere? Da! Ea spune “da” la toate. Le iubeşte pe toate. Este recunoscătoare pentru toate, pentru că atunci când eşti o Fiinţă eternă, iubeşti toate experienţele, orice experienţă. Nimic nu te poate distruge, nimic nu te poate răni. Eşti o fiinţă eternă. Asta eşti cu adevărat. Această Fiinţă eternă îmbrăţişează şi iubeşte fiecare aspect al vieţii, nu doar aşa-zisele experienţe plăcute sau bune. Este recunoscătoare pentru toate. Ea iubeşte totul.

Motivul pentru care Fiinţa iubeşte este că Creatorul este iubire. Nu există nimic altceva decât iubire, aşa că, în mod natural, pe asta se

întemeiază Fiinţa ta. Aceasta este experienţa fundamentală a Fiinţei – iubirea. Cât de recunoscător poţi fi că acest univers, această creaţie, se bazează pe iubire şi bunătate! Şi cât de recunoscător poţi fi că eşti veşnic, pentru că, după această viaţă relativ scurtă în a treia dimensiune, îţi vei părăsi corpul şi vei lua o nouă formă, poate un alt corp din a treia dimensiune sau poate un corp din a patra dimensiune, şi vei da din nou o raită, experimentând iarăşi viaţa!

Aşadar, fie ca aceasta să fie încarnarea în care decizi să fii fericit, să fii recunoscător pentru această viaţă şi să iubeşti viaţa din adâncul fiinţei tale, aliniindu-te cu iubirea pentru viaţă care există deja în tine. Nu trebuie să creezi tu această dragoste de viaţă. Nu trebuie să o provoci. Nu trebuie să te strădui să o descoperi. Tot ce trebuie să faci este să-ţi îndrepţi atenţia către experienţa subtilă a recunoştinţei, pe care Fiinţa ta o are deja şi dintotdeauna. Îndepărtează-ţi atenţia de la gânduri, înspre domeniul foarte subtil al Fiinţei tale.

Domeniul subtil este un tărâm al energiei. Recunoştinţa, iubirea şi pacea – toate aceste calităţi sau trăiri ale Fiinţei se simt la un nivel subtil, energetic. Dar pentru că domeniul subtil este mai dificil de perceput decât domeniul mental, trebuie să te antrenezi să observi acest tărâm mai subtil. Asta-i tot. Este o chestiune de a-l observa şi de a-ţi menţine atenţia asupra tărâmului subtil suficient de mult timp, până când îl vei simţi.

Orice lucru asupra căruia îţi îndrepţi atenţia îl percepi amplificat şi devine experienţa ta, realitatea ta. Aşadar, căutând experienţa subtilă a recunoştinţei sau a iubirii sau a păcii, dacă poţi găsi chiar şi cea mai mică urmă a acestui sentiment şi te concentrezi asupra lui şi rămâi în el, vei începe să îl simţi mai puternic. Nu-i nevoie decât de focalizarea atenţiei.

Oare ai voinţa de a face această alegere?! S-ar putea să nu depindă de tine. Voinţa de a face această alegere se dezvoltă odată cu progresul spiritual. Dar poţi, cel puţin, să nu împiedici progresul spiritual care vrea să se producă. Dacă citeşti aceste rânduri, atunci poate că a sosit momentul să faci această alegere mai des.

Alege recunoştinţa, alege fericirea, alege iubirea, pacea, bunătatea şi compasiunea! Trebuie să te foloseşti un pic de voinţă. În loc să urmezi calea minimei rezistenţe, foloseşte-ţi voinţa pentru a alege altfel. Trezirea înseamnă să ieşi de pe calea minimei rezistenţe, pe care te mână mintea egotică. Asta înseamnă trezirea spirituală. Te trezeşti din senzaţia pre-

programată că ai fi un individ limitat, temător şi cu nenumărate lipsuri. Te trezeşti din fluxul gândirii şi realizezi cine eşti cu adevărat. Deci, trebuie făcut un minim efort. Acest efort înseamnă că faci o alegere. Iei o decizie. La un moment dat, oare te vei cufunda în gânduri şi le vei crede şi vei suferi ca de obicei? Sau vei face un pas înapoi, le vei privi şi vei spune: “Nu, de data asta, nu. Nu mai mă bag acolo. Îmi voi îndrepta atenţia către ceea ce este real. Pentru ce sunt recunoscător acum? Ce există aici, acum, în acest moment?”

În acest moment prezent, există Prezenţa. Prezenţa este recunoscătoare, iubitoare, bună, plină de compasiune şi fericită. Fii prezent! Fii aici, acum, în acest moment frumos! Observă frumuseţea acestui moment! Observând frumuseţea acestui moment şi observând pentru ce eşti recunoscător, vei fi adus în acest moment prezent şi în Prezenţă.

Alegerea de a fi recunoscător este o punte către Prezenţă, care este o experienţă de recunoştinţă şi iubire sporită. Mai întâi s-ar putea să trebuiască să inventezi puţină recunoştinţă, să o provoci: imaginează-ţi pentru ce eşti recunoscător, fă o listă, caută. La început, trebuie să depui un mic efort, dar el te va aduce în Prezenţă, unde trăieşte recunoştinţa. Făcând aceste exerciţii de recunoştinţă, vei ajunge la adevărata recunoştinţă.

Cu cât simţi mai mult starea de adevărată recunoştinţă, cu atât ea devine realitatea ta. Atunci va fi mai uşor să o evoci. Mintea iluminată este o minte recunoscătoare, şi spre asta se îndreaptă toată lumea. Cu toţii vă îndreptaţi spre iluminare. Recunoştinţa vă va ajuta să ajungeţi acolo şi vă va fi un tovarăş minunat. Indiferent cât timp vă va lua să ajungeţi pe deplin iluminaţi, recunoştinţa vă poate fi un bun tovarăş de drum. Ea vă va grăbi călătoria şi o va face mult mai plăcută.»

Capitolul 4 – RENUNŢAREA

«Renunţarea are de obicei o conotaţie negativă. Adesea înseamnă să renunţi la ceva ce iubeşti foarte mult. Dar renunţarea spirituală este foarte diferită. De fapt, este chiar opusul. Renunţarea spirituală îţi aduce tot ceea ce ţi-ai dorit vreodată. În loc să ţi se ia ceva, ţi se dă ceva foarte preţios. Ţi se dă linişte sufletească, ţi se dă o inimă plină de iubire şi o fire plină de har, ţi se dă fericire şi mulţumire. Oare nu asta îşi doreşte toată lumea cu adevărat: mulţumirea?! Oare nu ai vrea să devii mulţumit o dată şi pentru totdeauna?! Oare nu ai vrea să nu-ţi mai doreşti nimic, să nu mai simţi că ai nevoie de ceva, să nu mai simţi că îţi lipseşte ceva?!

Ceea ce abandonezi prin renunţarea spirituală este tocmai această senzaţie de lipsă, sentimentul de a tânji, de a dori şi de a avea nevoie de ceva ce nu poţi avea. Acest sentiment de lipsă şi aceste dorinţe sunt create de mintea egotică, de vocea din capul tău. Ea spune: "Am nevoie de asta, vreau asta, trebuie să am asta". Această voce este sursa suferinţei, nu faptul că nu ai avea ceva, ci faptul că vrei ceea ce nu ai.

A dori ceea ce nu ai înseamnă suferinţă. Iar a dori ceea ce nu ai este doar un gând. Dorinţa de a avea un lucru provine dintr-un gând: că îl vrei, că ai nevoie de el, că trebuie să îl ai. Şi apoi se creează senzaţia de jinduire, tristeţe şi dorinţă – dintr-un simplu gând. Fără acest gând, ce ai fi?! Ai fi fără dorinţă, fără râvnire şi fără suferinţă.

Este în natura voastră umană să aveţi aceste gânduri, aceste dorinţe şi să suferiţi din cauza lor. Dar acum aţi ajuns aici pentru a vă descoperi natura voastră divină, cea care nu suferă, care nu are astfel de gânduri, care este deja împlinită, completă şi mulţumită de viaţă aşa cum este.

Natura voastră divină este mulţumită de râul vieţii, care se schimbă mereu şi vă aduce mereu ceva nou. Mintea nu vede însă lucrurile aşa. Mintea nici nu vede că există un râu. Ea crede că trebuie să facă viaţa să se întâmple, iar modul în care o face este să se gândească mereu – ce are nevoie, ce vrea şi ce anume o să-i aducă fericire – şi apoi să urmărească aceste lucruri. Aşa este făurită viaţa la nivelul ego-ului.

Şi este în regulă. Sunteţi meniţi să fiţi oameni şi să aveţi aceste dorinţe şi gânduri, dar până la un anumit moment al evoluţiei voastre, când vreţi să terminaţi cu suferinţa şi începeţi să căutaţi cauza suferinţei, iar atunci vă interiorizaţi şi analizaţi aceste gânduri. Alţi învăţători şi

maeştri spirituali au subliniat acest lucru: Cauza suferinţei sunt dorinţele voastre, gândurile voastre. Dar numai la un anumit punct al evoluţiei sunteţi pregătiţi să înţelegeţi acest adevăr. Aşadar, până când veţi fi gata să priviţi adevărul, este în regulă să aveţi dorinţe şi să le urmaţi.

Întotdeauna v-au condus şi anumite dorinţe mai profunde, concepute pentru a vă îndeplini scopul vieţii. Acestea sunt foarte diferite de gândurile de genul “eu vreau” şi “eu am nevoie” şi “eu trebuie să am”. Dorinţele mai profunde vin dintr-un loc unde nu există cuvinte. Le simţiţi ca îndemnuri, impulsuri, motivaţii, “aha!”-uri, entuziasm, bucurie şi energie. Aceste dorinţe mai profunde sunt menite să fie împlinite de voi şi nici n-aţi putea să nu le împliniţi, fiindcă veţi fi cumva obligaţi.

Totuşi, uneori, aceste dorinţe mai profunde intră în contradicţie cu vocea din cap. Atunci, cel mai important este să vă ocupaţi mai degrabă de dorinţele Inimii, decât de dorinţele minţii. Dorinţele Inimii, ale Sinelui profund, vă vor face fericiţi într-un mod în care dorinţele minţii egoiste nu o vor face niciodată.

Dacă renunţaţi la dorinţele minţii egotice, adică dacă nu le ascultaţi şi nu le urmaţi, atunci ceea ce vă rămâne sunt dorinţele Sinelui profund, ale Sinelui adevărat, ale Sinelui divin. Acestea sunt nişte dorinţe care apar în anumite momente şi care vă constrâng şi vă împing să acţionaţi în anumite direcţii: Dintr-o dată, vă simţiţi îndemnaţi să faceţi ceva. Dintr-o dată, vă gândiţi la ceva care vă inspiră. Dintr-o dată, vă simţiţi entuziasmaţi şi energizaţi să creaţi ceva. Aşa se manifestă în voi dorinţele mai profunde, nu ca gânduri, ci ca nişte impulsuri spontane. Cine poate şti la ce vor duce aceste impulsuri?! Ele se îndreaptă undeva şi puteţi avea încredere că vă vor conduce în direcţia în care trebuie să mergeţi.

Deoarece dorinţele Sinelui profund vin uneori în contradicţie cu sinele egotic, este uneori necesar să renunţaţi la dorinţele ego-ului în favoarea a ceva mai important, mai semnificativ şi mai satisfăcător. Asta înseamnă renunţarea. Renunţarea înseamnă abandonarea dorinţelor ego-ului în favoarea unor dorinţe mai profunde, cele care vă vor face cu adevărat fericiţi. Este nevoie să renunţaţi la acele gânduri care pot sta în calea împlinirii dorinţelor voastre mai profunde.

Gândurile sunt cele abandonate prin renunţarea spirituală. Renunţi la gândurile despre ceea ce ai impresia că ţi-ai dori şi despre ceea ce ai impresia că ai avea nevoie pentru a fi fericit. Renunţi la aceste gânduri,

ştiind că, dacă o faci, vei fi cu adevărat fericit, pentru că vei putea simţi mişcările mai subtile din interiorul fiinţei tale, care îţi vor aduce fericirea.

Mintea egotică nu ştie ce te va face fericit. Doar se preface că ştie. Crede că ştie, dar, de fapt, nu ştie. Vocea din capul tău este doar o programare care apare în mintea ta, şi toată lumea are o programare similară. Mintea egotică vrea putere, confort, siguranţă, securitate, statut social şi privilegii. Dar aceste lucruri nu au făcut niciodată fericit pe nimeni. Fericirea nu constă în mai multă putere, mai mulţi bani sau mai multe lucruri materiale.

Este cam dificil de priceput asta în această lume. Ţi se pare că aceste lucruri te-ar face fericit. Iar atunci când le obţii pentru prima dată, într-adevăr, ele îţi dau un sentiment de fericire. Dar acea fericire nu durează. Nu are cum. Astfel, mintea generază mereu noi dorinţe şi pretenţii de la viaţă pentru a fi fericită.

Din fericire, fericirea este deja aici. Este în natura ta adevărată să fii fericit. Fiinţa care eşti este fericită – fericită să fie vie, să existe, să experimenteze, să creeze, să rezolve probleme, să înveţe, să crească şi să iubească. De fapt, asta înseamnă viaţa – toate aceste lucruri. Pentru asta eşti aici, iar când faci aceste lucruri, eşti fericit.

S-ar putea să te întrebi ce te-ai face fără dorinţe. Ţi-e greu să-ţi imaginezi o viaţă fără nişte dorinţe. Cum ar fi?! Adevărul este că ai urma impulsurile de moment şi schimbările spontane care îţi conduc viaţa şi care, de fapt, dintotdeauna ţi-au condus viaţa. Viaţa ta se desfăşoară oricum, cu sau fără implicarea minţii tale egotice. Ego-ul pretinde că el produce întâmplările vieţii, dar, de fapt, viaţa se întâmplă de la sine. Clipă de clipă, viaţa îţi aduce lucruri noi şi te determină să mergi în anumite direcţii, să faci anumite acţiuni şi să vorbeşti anumite lucruri. Viaţa se întâmplă deja prin tine, şi aşa a fost întotdeauna.

Dar mintea pretinde că ea face totul – că ea trebuie să facă totul şi că ea generează evenimentele. Mintea presupune că, dacă nu ţi-ai urma dorinţele şi gândurile, ai sta ca un nătâng, nefăcând nimic. Ceea ce, bineînţeles, este ridicol. Nimeni nu ar putea vreodată să stea nefăcând nimic. Ar fi imposibil. Întotdeauna viaţa din tine te împinge să acţionezi în anumite direcţii.

Viaţa care trăieşte prin tine te animează clipă de clipă. Doar observă cum o face fără prezenţa niciunui gând! Majoritatea activităţilor din

timpul zilei le faci fără să gândeşti. Apoi apar şi activităţile însoţite de gânduri. Şi totuşi, corpul se mişcă singur, corpul respiră singur, corpul are grijă singur de ceea ce trebuie. Ştie cum să facă aceste lucruri.

Există o inteligenţă, există viaţă în acest corp, care este doar parţial guvernat de mintea ta egotică. Este, am putea spune, condus mai mult de înseşi celulele sale decât de mintea egotică. Această viaţă a ta este atât de inteligentă; ea ştie exact cum să supravieţuiască, cum să se întreţină şi cum să prospere.

Tocmai mintea egotică este cea care-ţi răpeşte o parte din această prosperitate, din această viaţă, din această fericire, din această mulţumire naturală. Mintea egotică este cea care este nemulţumită de viaţă. Gândurile din capul tău sunt nemulţumite. Viaţa, în sine, nu are defecte. Nu pune probleme, dar mintea o face să pară aşa. Mintea vede lucrurile ca pe nişte probleme, dar problemele sunt un concept creat de minte.

Această viaţă care te trăieşte nu ştie ce-s alea probleme. Fiinţa ta doar se mişcă şi reacţionează în mod natural la viaţă. În adâncul fiinţei tale este programată o agendă, un plan de viaţă. Acest plan este derulat de fiinţa ta în cooperare cu alte fiinţe care te ghidează, iar totul se face în mod nonverbal, fără gândire.

Mintea iluminată este o minte care are atât de multă lumină în ea, încât mintea egotică nu mai influenţează corpul-minte. Există doar o curgere confortabilă de la o activitate la alta, o cunoaştere a ceea ce trebuie să spui sau să nu spui, o mulţumire liniştită şi o împăcare cu viaţa, o iubire a vieţii cu inima deschisă şi o venerare a vieţii. Aceasta este starea ta naturală. Mintea, în sine, nu devine iluminată, ci doar se umple de atâta lumină, încât nu mai rămâne loc pentru gânduri.

Aşadar, la ceea ce renunţi şi ceea ce trebuie abandonat sunt doar nişte gânduri – dorinţe şi gânduri despre “eu”, cele care creează sinele fals. Toate gândurile tale despre “eu” pot fi abandonate. Poţi renunţa la ele. Nu mai ai nevoie de ele. La un moment dat al evoluţiei tale, înţelegi acest lucru: “O, eu nu sunt acel "eu" care credeam că sunt! Eu sunt forţa vitală care animează, fără gânduri, acest corp-minte”. Ce revelaţie este când înţelegi asta!

Alte gânduri la care trebuie să fii dispus să renunţi sunt gândurile despre trecut. Aceste gânduri sunt esenţiale pentru identitatea ta, adică

pentru identitatea falsului eu. Tu – adică cine crezi tu că ai fi – eşti, în mare măsură, o acumulare a ceea ce ai crezut despre tine în trecut, ca urmare a experienţelor de viaţă.

Gândurile despre trecut apar în mintea ta ca gânduri legate de “eu”: “Eu am făcut asta”, “Eu sunt aşa”, “Eu am asta”, “Îmi place asta”. Această senzaţie de “eu”, pe care o numim sine fals, este creată de gândurile despre tine. Toate aceste gânduri despre tine sunt gânduri pe care le-ai avut în trecut despre tine însuţi.

Aproape fiecare gând cu “eu” pe care îl ai este o idee anterioară despre tine sau o idee care s-a format din cauza unei experienţe din trecutul tău. Apoi, această idee este proiectată sub forma unui gând despre tine în viitor: “Eu voi fi aşa”, “Trebuie să am asta”, “Vreau asta”. În mintea ta se derulează o poveste continuă despre tine: “Mi s-a întâmplat aia, iar acum sunt aşa, deci de asta am nevoie în viitor”.

Însă gândurile despre trecut sunt doar atât – nişte biete gânduri. Trecutul nu mai există, şi nici acest “tu” din trecut. Este o idee despre tine din trecut, o amintire sau o imagine creată şi păstrată de mintea ta, ca şi cum ar fi reală. Dar nu este.

Asta nu ar fi o problemă, dacă sinele fals nu te-ar împiedica să te simţi ca Sinele tău cel adevărat – deoarece nu poţi fi identificat cu sinele fals şi, în acelaşi timp, să-ţi simţi Sinele profund. Îl simţi ori pe unul, ori pe celălalt, deşi Sinele tău adevărat este întotdeauna prezent în fundal, întotdeauna disponibil pentru a fi simţit. Sinele tău adevărat nu dispare niciodată, dar dacă te concentrezi pe ideile despre tine, nu vei putea experimenta viaţa reală de aici-şi-acum.

Acest ceva ce experimentează viaţa aici-şi-acum nu este chiar un sine. Este însăşi experienţa vieţii, dar fără vreun sine separat care să trăiască această experienţă.

Aşadar, când spun “Sinele adevărat”, nu mă refer la faptul că ar exista un sine individual pe care l-ai putea identifica în vreun fel, de pildă, ca fiind scund sau înalt, în felul ăsta sau în vreun alt fel.

Acest Sine adevărat este, de fapt, un ceva ce trăieşte viaţa ta, iar acest “ceva” este foarte misterios. Nu este un lucru; este, pur şi simplu, experienţa a ceea ce se trăieşte. Aşadar, atunci când renunţi la gândurile despre tine însuţi, rămâi cu trăirea vieţii, care este adevărata senzaţie a vieţii, nealterată şi necolorată de gânduri sau emoţii despre viaţă. Fiinţa

care eşti se numeşte pe bună dreptate "fiinţă". Este mai mult un verb şi o trăire decât cu un lucru – fiinţare.

Eşti dispus să renunţi la gândurile despre trecut? Te-ar putea ajuta înţelegerea faptului că gândurile despre trecut nu îţi sunt de folos, aşa cum ai putea crede. Ai putea crede că este util să te gândeşti la trecutul tău, că asta te-ar ajuta cumva să funcţionezi mai bine în prezent. Dar dacă analizezi bine această idee, vezi că este falsă. Gândurile tale despre trecut nu te ajută să funcţionezi în aici-şi-acum.

Există şi unele condiţionări încorporate în fiinţa ta care te ajută să funcţionezi în aici-şi-acum: Nu te loveşti de pereţi. Reuşeşti să stai în picioare atunci când trebuie. Condiţionările de care chiar ai nevoie pentru a funcţiona se află deja în celulele corpului. Le cunoşti deja. Nu trebuie să te gândeşti la trecut pentru a nu te lovi de pereţi.

A fiinţa în momentul prezent este ceva simplu şi automat. Este foarte uşor. Pe de altă parte, gândurile despre trecut şi viitor, gândurile despre tine însuţi şi despre credinţele, opiniile şi dorinţele tale interferează negativ cu prezenţa ta în aici-şi-acum. De fapt, nici nu ai nevoie de aceste gânduri pentru a funcţiona. Ele aglomerează acest moment simplu cu o activitate mentală inutilă.

Şi totuşi, aceste gânduri îţi par atât de importante, atât de necesare. Aceasta este iluzia. Iluzia este că gândurile care îţi trec prin minte, care vin de la vocea din cap, ar fi practice, necesare, importante şi adevărate. Asta, pur şi simplu, nu-i adevărat. Odată ce vei înţelege acest lucru în profunzime, viaţa ţi se va schimba, deoarece această înţelegere te ajută să rămâi prezent în aici-şi-acum, fără învălmăşia gândurilor.

În această stare de pace, poţi funcţiona mult mai bine. Dar, mai important, eşti în contact cu Sinele profund şi cu toate calităţile sale, cum ar fi iubirea, pacea, mulţumirea, compasiunea şi, bineînţeles, înţelepciunea. De aici provine înţelepciunea ta. Ea vine din adâncul tău, nu din gândurile tale. Înţelepciunea îţi este adânc impregnată în trup şi mai soseşte şi sub forma intuiţiilor. Aşadar, toate condiţionările de care ai nevoie sunt deja încorporate în tine, iar toată înţelepciunea de care ai nevoie pentru a funcţiona, a fi fericit şi a trăi viaţa care ţi-a fost sortită îţi este disponibilă clipă de clipă, atunci când este nevoie de ea.

Aşadar, dragii mei, vă rog să înţelegeţi că nu renunţaţi la nimic atunci când abandonaţi gândurile despre voi înşivă şi gândurile despre

trecut. Atunci când renunţaţi, nu renunţaţi decât la nişte gânduri. Asta este tot ceea ce trebuie abandonat în renunţarea spirituală.

Dar asta-i uşor de spus şi greu de făcut, din cauză că omul este îndrăgostit de gânduri. Fiinţa umană este fascinată de gânduri şi ataşată de gânduri, de dorinţe şi de sentimentul de sine. Chiar şi când este un sentiment negativ de sine, există o ataşare faţă de acest "eu". Acest ataşament este înnăscut în fiinţa umană.

Acest ataşamentul faţă de "eu" şi faţă de orice alt gând se rupe atunci când devii trezit şi iluminat. Poţi renunţa uşor la acest ataşament atunci când vezi că eşti ceva mult mai mare decât acest "eu" şi că dorinţele din fluxul de gânduri nu ţi-au fost niciodată de folos.

Aşadar, nu renunţi la ceva pentru nimic. Renunţi la ceea ce stă în calea trăirii adevăratei tale naturi şi la ceea ce ar putea să împiedice îndeplinirea scopului vieţii tale şi împlinirea dorinţelor mai profunde menite de a-ţi pune în practică planul de viaţă. Nu pierzi nimic prin renunţarea spirituală. Doar câştigi. Câştigi totul.

Dar, înainte de toate, trebuie să înţelegi că în tine mai există şi altceva în afară de acest "eu" imaginar, care crezi că ai fi, şi de dorinţele sale. Trebuie să începi să pricepi că eşti ceva mult mai mare, ceea ce poţi pricepe atunci când ieşi din gânduri şi intri în momentul prezent.

Să fii foarte prezent în acest moment este o experienţă de realizare a adevăratului tău Sine – dacă rămâi aici suficient de mult timp. Dacă rămâi aici doar pentru scurt timp, nu vei experimenta alternativa la sinele fals. Nu vei simţi cu adevărat Sinele tău profund. Trebuie să te cufunzi mai adânc în momentul prezent pentru a simţi cine eşti cu adevărat.

Asta înseamnă că trebuie să nu întreţii niciun gând despre tine însuţi mai mult de câteva secunde. Poţi să faci asta? Poţi să nu te laşi absorbit de gândurile despre tine, decât cel mult câteva secunde? Poţi să o faci timp de un minut? Poţi să o faci pentru mai multe minute?

Cu toţii vă pierdeţi eul în momentul prezent atunci când faceţi ceva ce vă place şi când vă distraţi sau când sunteţi foarte concentraţi. Ştiţi cu toţii cum este să vă pierdeţi gândurile despre voi înşivă şi să vă cufundaţi, pur şi simplu, în momentul prezent. Vă cufundaţi în iubirea de viaţă, atâta timp cât nu gândiţi.

Cheia fericirii este să nu te mai îndrăgosteşti de gândurile tale. Atunci vei fi în mod natural îndrăgostit de viaţă. Pierzi iubirea pentru gândurile tale, dacă înţelegi adevărul despre ele, anume că nu ai nevoie de ele. Dar aici este un mare clenci, pentru că nu vei putea conştientiza că nu ai nevoie de gânduri, decât dacă petreci ceva timp fără ele.

Pentru asta există meditaţia. Meditaţia este un mijloc de a experimenta cum este să fii aliniat cu Sinele tău profund pentru perioade de timp din ce în ce mai lungi. Atunci vei începe să simţi că acest Sine mai profund este real. El capătă mai multă realitate: Îl real-izezi. Când această realizare este suficient de profundă, nu vei mai fi atât de ataşat de gândurile din capul tău şi vei putea să vezi clar ce sunt ele. Gândurile din capul tău nu au fost niciodată cu adevărat atât de utile; doar ai crezut că ar fi.

Sinele tău profund este real. Este viu. Este ceea ce trăieşte viaţa prin tine. Este cel mai real lucru de aici. Este mai real decât orice altceva. Dar trebuie să petreci ceva timp experimentându-l înainte de a deveni real pentru tine, înainte de a-l "real-iza". Acesta este un proces, care necesită timp.

Renunţarea la gândurile personale nu este atât de grea pe cât ar putea părea. Mai întâi, trebuie să devii conştient de gândurile tale. Mulţi oameni nici măcar nu sunt conştienţi de ceea ce gândesc. Ei sunt pierduţi în gândurile lor, dar nu sunt conştienţi de ceea ce gândesc. A fi pierdut în gânduri nu înseamnă conştientizare. Conştientizarea este capacitatea de a fi obiectiv cu privire la gândurile pe care le ai, de a le observa, de a fi capabil să te detaşa de ele şi să vezi: "O, gândesc aceste gânduri".

Cine este "eul" care gândeşte aceste gânduri şi cine este "eul" care poate observa aceste gânduri? "Eul" care poate vedea gândurile este adevăratul Tu. Este inteligenţa care eşti. Ea poate să observe experienţa umană. Poate să observe gândurile, în loc să se piardă în ele. Această capacitate de a observa gândurile se dezvoltă pe parcursul evoluţiei spirituale şi este accelerată prin practicarea meditaţiei.

Aşadar, primul pas pentru a fi capabil să-ţi abandonezi gândurile este să fii capabil să le observi. Atunci ai şansa de a alege ce să faci cu ele. Le vei crede? Sunt ele adevărate? Sunt ele utile? Toate aceste întrebări pot fi puse odată ce eşti conştient de gândurile tale. Acesta ar fi următorul pas pentru a renunţa la gânduri şi te elibera de ele. Mai întâi

eşti conştient de gândurile tale, iar apoi poţi analiza: Sunt ele adevărate? Sunt ele utile? Am nevoie de acest gând?

Apoi, văzând că majoritatea gândurilor tale nu sunt prea adevărate şi nici prea utile, ai puterea să faci o altă alegere: să dai atenţie la altceva decât la domeniul mental – la realitate, la experienţa de aici-şi-acum. Pentru minte, acest lucru pare foarte plictisitor: “De ce aş face asta?! Nu se întâmplă nimic. Doar spăl vasele. Doar plimb câinele. Doar tai mărul ăsta. Ce-i aşa mare lucru? Nu e foarte interesant.” Aşa priveşte mintea.

Dar mai există o altă perspectivă, iar atunci când renunţi la minte, poţi începe să experimentezi această altă perspectivă. Poţi simţi bogăţia experienţei când tăi mărul sau plimbi câinele sau faci acele lucruri banale pe care le faci în fiecare zi.

Fiinţei tale îi place să trăiască. Îi place să taie mere. Îi place să facă curat în casă. Îi place să facă totul. Când ieşi din minte, care nu iubeşte aceste lucruri, şi intri în Sinele tău profund, descoperi o mare dragoste pentru viaţă, o mare plăcere pentru lucrurile foarte simple, lucrurile mărunte. Orice lucruşor este minunat. Eşti mulţumit cu foarte puţin. Dorinţele tale sunt mult mai mici.

Dar asta nu înseamnă că nu vei avea o viaţă abundentă, pentru că, atunci când eşti aliniat cu Sinele tău profund, eşti aliniat şi cu iubirea şi bunătatea. Iar iubirea şi bunătatea îţi aduc o mare abundenţă. Atunci când exprimi iubire şi bunătate, le vei primi în mod natural înapoi, ba chiar mult mai mult. Această stare de iubire, simplitate şi mulţumire îţi oferă, de asemenea, potenţialul să creezi şi să ai o viaţă foarte frumoasă, minunată, confortabilă, prosperă şi protejată. Atunci când eşti prezent cu Sinele tău cel mai profund, îţi este disponibil orice şi-a dorit ego-ul şi a încercat să obţină prin gânduri – chiar mult mai disponibil, deoarece El ştie cum să obţină aceste lucruri şi le atrage în mod natural.

Deci, când renunţi la gândurile personale, obţii mult mai mult. Această renunţare este o cheie a fericirii şi este necesară înainte de a fi capabil să te îndrăgosteşti de viaţă. Din cauză că mintea egotică este cea care generează nefericirea, dezamăgirea şi nemulţumirea, până când nu renunţi la această voce din capul tău, asta vei avea: nemulţumire, dezamăgire, nefericire, frică şi dorinţe pentru lucruri pe care nu le ai (ceea ce este dureros). Aceasta este experienţa egotică. Nu-i deloc plăcută. Este dificilă. E suferinţă.

Această suferinţă este creată de gândurile din capul tău. Dacă eşti dispus să renunţi la aceste gânduri, te aşteaptă o altfel de viaţă, în care vei avea tot ceea ce ego-ul şi-a dorit vreodată şi mult mai mult decât atât. Viaţa este bună şi eşti menit să descoperi asta. Este plină, este completă şi te susţine într-un mod minunat. Te afli aici pentru a descoperi asta. Eşti aici pentru a găsi ce anume îţi blochează pacea, iubirea şi fericirea. Eşti aici pentru a descoperi cauza suferinţei şi, văzând-o, să te eliberezi de suferinţă.

Există o cale de a ieşi din suferinţă. Ceea ce trebuie să abandonezi pentru a nu mai suferi nu este ceva tangibil – ci doar gânduri, doar idei despre cine sunt "eu" şi ce vreau "eu" şi de ce am nevoie "eu" şi cine am fost "eu" în trecut şi cine voi fi "eu" în viitor. Eşti dispus să renunţi la aceste gânduri despre "eu"? Vei continua să fii aici, îţi vei trăi în continuare viaţa, vei acţiona în continuare şi vei vorbi în continuare. Nimic nu se schimbă cu adevărat, dar totul se schimbă.

Atunci când îţi schimbi starea, totul se schimbă. Când începi să trăieşti în momentul prezent, din Sinele cel mai profund, totul se schimbă. Şi totuşi, vei trăi în continuare în modul obişnuit şi poate că ceilalţi oameni nici nu vor observa. Se vor gândi doar: "O, persoana asta-i foarte drăguţă. Este fericită. Care o fi secretul ei?".

Te afli aici pentru a fi fericit. Eşti aici pentru a trăi o viaţă împlinită, fericită şi totală. Eşti aici pentru a găsi fericirea, liniştea şi bucuria, şi eşti aici pentru a le manifesta în lume. Viaţa ta se va schimba complet atunci când vei descoperi că nu eşti acel "eu" care crezi că ai fi şi vei realiza Sinele care eşti cu adevărat.»

Capitolul 5 – TĂCEREA

«Tăcerea este un mijloc de a te alinia cu Prezenţa. Totuşi, nu este necesar ca mediul în care te afli să fie liniştit ca să te poţi alinia cu Prezenţa şi a o trăi. Nu sunetul fizic este problema; ci pălăvrăgeala vocii din capul tău trebuie să fie redusă la tăcere pentru a te alinia cu Prezenţa. În acest scop, adesea ar fi util să taci şi să nu vorbeşti foarte mult, motiv pentru care în multe tabere spirituale se impune regula tăcerii. Vorbirea tinde să exprime ego-ul şi vocea din cap. Aşadar, dacă îţi opreşti vorbirea obişnuită, nu vei mai întări mintea egotică.

Orice liniştire a corpului este, de asemenea, utilă pentru alinierea cu Prezenţa, dar nu este absolut necesară, desigur. Atunci când corpul este liniştit, devine mult mai uşor să intri în rezonanţă cu Prezenţa şi, mai important, ca mintea să se aşeze şi să se liniştească. Atunci când corpul este aşezat şi liniştit, şi mintea devine aşezată şi liniştită. Deci există o corelaţie între un corp-minte plus o gură liniştită şi capacitatea de a te alinia cu Prezenţa.

Liniştea este, de fapt, un alt cuvânt pentru Prezenţă. Asta pentru că, atunci când corpul şi mintea sunt liniştite, rămâne adevărata ta natură, iar adevărata ta natură este simţită ca tăcere, deşi această Tăcere nu este chiar tăcută. Există o ţiuit sau un zumzet subtil al ei, la care oamenii se pot acorda atunci când tot restul este liniştit.

Tăcerea fiinţei voastre este bogată. Este plină şi completă, nu goală sau neinteresantă, aşa cum ar vrea mintea să credeţi. Pentru minte, Liniştea este plictisitoare, neinteresantă şi vidă, şi nu se întâmplă nimic. Dar atunci când sunteţi pe deplin liniştiţi şi prezenţi la Tăcerea interioară, simţiţi acea Tăcere ca fiind foarte bogată, foarte completă şi serenă. Sunteţi mulţumiţi. Nu lipseşte nimic, nu-i nevoie de nimic. Oare nu asta aţi dori cu toţii să simţiţi – că nu aveţi nevoie de nimic şi că nu trebuie să aveţi nimic pentru a fi fericiţi şi mulţumiţi?!

Această experienţă de mulţumire vă este, de fapt, mereu disponibilă şi în orice moment, dar trebuie să vă detaşaţi de mintea egotică, de vocea din capul vostru, care nu-i deloc mulţumită, şi doar să observaţi mulţumirea tăcută a fiinţei voastre. Pentru asta, aşa cum am spus, este folositor să vă aduceţi corpul şi mintea într-o stare mai liniştită, pur şi

simplu, stând şi nefăcând nimic, nestimulând mintea şi focalizându-vă atenţia asupra corpului şi detaşându-vă de gânduri.

Dacă apare un gând, doar observaţi-l şi apoi readuceţi-vă atenţia la prezenţa corpului, în aici-şi-acum, doar la realitatea concretă. Ce simte corpul? Atunci când sunteţi foarte liniştiţi şi tăcuţi, corpul-minte va simţi Tăcerea, şi cu cât rămâneţi mai mult timp în Tăcere, cu atât mai profundă devine, mai bogată şi mai mulţumitoare.

Este posibil ca, în cele din urmă, să vă translataţi într-o stare lipsită de gânduri. Acest loc fără de gânduri este extrem de plăcut. Este locul în care mergeţi în fiecare noapte pe timpul somnului profund. Cât de revigorant este să te pierzi în somnul profund, să nu ştii nimic, să nu gândeşti nimic, să nu fii nimic! Asta se numeşte samadhi.

Samadhi este absorbţia în Tăcere până la punctul în care nu mai există niciun gând şi nicio senzaţie de eu, ci doar simpla fiinţare. Acesta este scopul meditaţiei, să ajungi într-o stare în care nu există gânduri sau unde gândul rămâne în depărtare şi este impersonal. Cât de ironic este faptul că scopul căutătorului – libertatea – este să te pierzi pe tine însuţi, să îţi pierzi gândurile despre tine şi fluxul de gânduri care îţi însoţeşte fiecare mişcare!

Ce uşurare este să fii liniştit, să simţi liniştea şi să te recunoşti ca fiind această Tăcere! Acesta este scopul practicii spirituale. Am putea spune că este chiar scopul vieţii: să te întorci din nou Acasă în acest loc al simplităţii şi al fiinţării liniştite, fără preocupare pentru "eu", "mie" şi "mine", şi să te recunoşti ca fiind totul şi nimic în acelaşi timp. Te afli aici pentru a descoperi că eşti chiar această Tăcere, că eşti acest neant-şi-totul, acest spaţiu fără graniţe care include totul şi iubeşte totul. Aceasta este marea veste bună pe care eşti menit să o descoperi.

Poţi descoperi acest lucru, în mare parte, prin practica meditaţiei. Există foarte puţine lucruri în viaţă care să te poată aduce în acest loc mai rapid decât meditaţia. Şi totuşi, procesul de întoarcere Acasă nu este deloc rapid. Poate fi un proces foarte lent. Este lent pentru majoritatea oamenilor, dar într-acolo vă îndreptaţi cu toţii.

Cu cât petreceţi mai mult timp în Tăcere, cu atât mai mult această experienţă va fi susţinută şi întărită, cu atât mai mult vă veţi dori să fiţi acolo şi cu atât mai mult va deveni starea în care veţi trăi. Atunci veţi putea să aduceţi Tăcerea în viaţa cotidiană din ce în ce mai uşor. Puteţi

începe să întruchipaţi această Linişte. În timpul zilei, puteţi păstra contactul cu ea. Astfel, prin practica meditaţiei, vă dezvoltaţi capacitatea de a intra în Tăcere, de a vă familiariza cu ea şi de a o face a voastră. Liniştea devine parte din viaţa voastră şi din firea voastră. Ea va schimba modul în care trăiţi cum nimic altceva nu ar putea.

Poţi citi cărţi, poţi studia, poţi învăţa lucruri, dar nimic nu poate înlocui meditaţia. Meditaţia te antrenează să păşeşti în Tăcere şi să rămâi în Tăcere. Este chiar calea prin care poţi să fii Tăcerea în timpul zilei, să manifeşti adevăratul Sine. Dacă poţi rămâne în contact cu Tăcerea în timpul zilei, alegerile tale vor veni din Tăcere. Acţiunile şi cuvintele tale vor proveni din Tăcere.

Scopul cunoaşterii Tăcerii este ca ea să poată pătrunde în viaţa ta, pentru a o putea manifesta în această lume, care are atâta nevoie de ea, şi să rezonezi cu Tăcerea, ceea ce îi va permite să-ţi determine acţiunile şi vorbirea. Atunci când eşti mereu în contact cu Tăcerea, îţi vei îndeplini, cu siguranţă, scopul vieţii în modul cel mai uşor şi mai satisfăcător. Toată lumea îşi împlineşte scopul vieţii într-o anumită măsură, dar cu cât eşti mai aliniat cu Tăcerea, cu atât eşti mai capabil să-ţi îndeplineşti scopul.

Pacea şi mulţumirea primite de la Tăcere nu-ţi sunt destinate doar ţie. Sunt pentru toată lumea. Sunt menite să le împărtăşeşti cu toată lumea, să răspândeşti Tăcerea fiinţei tale, care se transmite automat celorlalţi. În felul acesta, conştiinţa este elevată şi evoluţia este accelerată. Cei care cunosc Tăcerea transmit Tăcerea pentru ca alţii să poată învăţa Tăcerea. În afară de meditaţie, acesta este un alt mod prin care vă obişnuiţi cu Tăcerea: primiţi Tăcerea de la cineva care este un emiţător, de la un învăţător care trăieşte în Tăcere.

Dacă cineva petrece suficient timp în Tăcere, nu poate să nu devină apoi un transmiţător al Tăcerii. Aşadar, puteţi gusta din Tăcere de la altcineva. Atunci când intraţi în contact cu el, vă acordează la vibraţia lui, ca un diapazon. Acesta este rolul unui maestru spiritual sau guru. Astăzi, există mulţi oameni pe planetă capabili să transmită în acest mod. Deci acestea sunt două modalităţi de a vă familiariza cu Tăcerea: Fie o trăiţi în preajma unui maestru spiritual sau guru, fie meditaţi şi găsiţi Tăcerea din voi. Ambele sunt modalităţi consacrate de a vă creşte conştiinţa, de a evolua, de a vă alinia cu Prezenţa.

A asculta Tăcerea atunci când meditezi este un mod de a rămâne în Tăcere. Atâta timp cât asculţi zumzetul tăcut al fiinţei tale, nu-ţi vei mai asculta mintea. Sau, dacă asculţi sunetele din mediul înconjurător, care este o altă formă de meditaţie, nu vei mai asculta vocea din cap. Nu poţi asculta pe deplin două lucruri în acelaşi timp. Dacă te pierzi în fluxul de gânduri, vei rata Tăcerea. Dar dacă asculţi Tăcerea cu atenţie, fluxul de gânduri va trece în planul secund.

Nu este nevoie ca fluxul de gânduri să dispară complet ca să rămâi în Tăcere. Trebuie doar să treacă pe fundal, ca să nu te mai implici în el. Sau, când te implici în el, pur şi simplu, readu-ţi atenţia la Tăcerea din interior sau la sunetele din jur, care pot servi aceluiaşi scop.

Sunetele din mediul înconjurător sunt ca o punte către Linişte. Concentrarea asupra sunetului îţi focalizează mintea şi o detaşează de vocea din cap, pentru că te interesează numai sunetul fizic. Dacă eşti atent la acel sunet fizic suficient de mult timp, te vei pierde în el. Vei pierde micul sine, sinele fals, acel simţ de "eu", "mie" şi "mine". Concentrarea asupra sunetului în acest fel este o meditaţie minunată. Te va cufunda în mod natural în Linişte. Aşadar, dacă ai dificultăţi în a te acorda la Tăcere, atunci acordează-te mai întâi la sunetele din mediu. Fii foarte curios de fiecare sunet. Observă-l şi apoi ascultă următorul sunet. Ascultă şi spaţiul dintre sunete. Fii curios – oare ce va urma? Ascultă ca şi cum viaţa ta ar depinde de asta – viaţa ta spirituală chiar depinde.

Când asculţi cu atâta atenţie – când te concentrezi cu toată atenţia asupra sunetului – la un moment dat, te vei regăsi în aliniere cu Tăcerea. În spaţiul dintre sunetele pe care le asculţi, vei observa Tăcerea. Această experienţă a Tăcerii se va mări şi se va adânci.

Aşa că, dragii mei, să ştiţi că Liniştea este întotdeauna la îndemână. Chiar dacă există zgomot în mediul înconjurător, există Linişte între zgomote, sub zgomote, împreună cu zgomotele. Sunetele din mediu nu sunt o problemă. Problema sunt sunetele din capul vostru. Doar ele vă pot ţine departe de Linişte, deoarece vocea din capul vostru creează un sentiment de "eu", o falsă senzaţie de "eu" care vă fascinează, care vă spune poveşti, care suferă. Acel eu fals nu există în Tăcere. Atunci când ieşiţi dintre aceste gânduri despre propria persoană, rămâneţi în adevărata spaţiozitate a fiinţei voastre.

Aşadar, în loc să fiţi fascinaţi de gândurile care vă trec prin minte, deveniţi fascinaţi de Tăcere. Ascultaţi cu atenţie şi curiozitate această Linişte şi vedeţi ce puteţi descoperi. Ceea ce veţi descoperi este, de fapt, o experienţă. Pe măsură ce ascultaţi cu atenţie Tăcerea, intraţi mai adânc în Tăcere. Descoperiţi profunzimile Tăcerii. Descoperiţi că nu există niciun capăt al profunzimii acestei Tăceri. Ea vă absoarbe complet.

Liniştea vă absoarbe atenţia. Vă fascinează într-un mod diferit de fascinaţia minţii. Tăcerea vă hipnotizează. Această absorbţie în Tăcere până la pierderea oricărui interes faţă de vocea din cap este un semn foarte bun. Atunci simţiţi cum este să exişti, pur şi simplu, fără nici un sentiment de “eu”, “mie” şi “mine”, doar o fiinţare pură şi spaţioasă.

Oricare dintre voi poate să experimenteze acest lucru. Fiecare dintre voi va experimenta acest lucru. Este destinul vostru să vă trăiţi adevărata natură. Cei care vă aflaţi pe această cale spirituală căutaţi un scop. Să ştiţi că îl puteţi găsi. Să ştiţi că vă este dat să-l găsiţi, să descoperiţi cine sunteţi. Aflaţi-l şi, mai important, exprimaţi-l, manifestaţi-l în lume. Este o călătorie minunată. Este un proces care se desfăşoară în timp. Este nevoie de timp pentru a vă cunoaşte pe voi înşivă. Este nevoie de timp pentru a învăţa să întruchipaţi şi să exprimaţi asta în lume.

Sunteţi ghidaţi la fiecare pas de cei din alte dimensiuni care vă iubesc profund. Să ştiţi că ei se bucură de fiecare pas pe care îl faceţi pe această cale. Fiecare moment pe care îl petreceţi meditând şi fiecare strădanie pe care o depuneţi pentru a vă cunoaşte pe voi înşivă ca Tăcere, pentru a experimenta Tăcerea şi pentru a fi Tăcere merită tot efortul şi este sprijinită. Să ştiţi că sunteţi foarte iubiţi şi că noi toţi suntem alături de voi şi vă încurajăm să ajungeţi la fericire, pace şi mulţumire.

Nu sunteţi niciodată singuri. În Linişte, ştiţi deja toate acestea. Doar când nu sunteţi în Linişte trebuie să vi se reamintească şi să fiţi încurajaţi, pentru că este atât de dificil, fiind prinşi în mintea egotică, să vă amintiţi adevărul, să fiţi adevărul. Poate fi foarte dificil să fii o fiinţă umană. Aşa că vă rugăm să ştiţi că înţelegem şi avem compasiune pentru dificultăţile pe care le întâmpinaţi. Ştim că nu este o sarcină uşoară să vă treziţi din mintea egotică. Dar voi sunteţi nişte fiinţe frumoase şi puternice şi tocmai faceţi asta. Prin simpla citire sau ascultare a acestor rânduri, faceţi un pas. Vă afirmaţi dorinţa de a vă trezi. Aşa că vă rog să

continuaţi, ştiind că, în fiecare clipă, primiţi tot sprijinul de care aveţi nevoie.»

Capitolul 6 – O meditaţie ghidată înspre Tăcere

Notă: Aceasta este o meditaţie ghidată pe care o puteţi înregistra şi asculta.

«Aşază-te într-un loc confortabil. O poziţie înclinată este foarte bună. Stai cât mai confortabil, astfel încât să poţi fi atent la aceste cuvinte. În primul rând, observă cum se simte corpul tău în poziţia în care te afli. Corpul ia contact cu suprafaţa pe care stai în anumite zone. Observă aceste zone în care corpul tău atinge suprafaţa de susţinere. Observă cum corpul este susţinut în aceste zone. Pentru un moment, observă asta acum. Acordă toată atenţia experienţei pe care o are corpul când este susţinut.

Continuă să observi acest lucru în timp ce eu voi vorbi mai departe. Această susţinere pe care o simţi există în fiecare moment al vieţii tale, nu doar fizic, ci şi în alte moduri. Acest sprijin fizic este o metaforă, am putea spune, pentru faptul că primeşti mereu sprijinul de care ai nevoie din partea universului, care te iubeşte şi te preţuieşte profund. De ce nu ar sprijini ceea ce iubeşte?! Trebuie doar să observi acest sprijin pentru o clipă şi vei simţi recunoştinţa pe care fiinţa ta o are în mod natural pentru acest sprijin şi pentru simplul fapt că exişti. Fiinţa ta se bucură că există şi se bucură de fiecare aspect al existenţei.

Continuă să te afunzi mai adânc în locul în care te odihneşti. Observă cum corpul se relaxează şi mai mult. În acest moment, nu există nimic altceva decât această experienţă a corpului şi aceste cuvinte. Fii atent(ă) doar la asta.

Este simplu să fii atent(ă) la această experienţă şi atât. Iar acum descoperi că este, de fapt, şi foarte interesant. Nu ştii ce voi spune în continuare şi-ţi poţi observa curiozitatea naturală. Fiinţa ta este curioasă ce se va întâmpla în continuare. Ce se va spune în continuare? Cum vei recepţiona? Cum va fi acea experienţă? Fiinţa ta observă cele mai mărunte lucruri şi le găseşte captivante, minunate, perfecte. Găseşti o pace şi o mulţumire totală în această simplă curiozitate şi apreciere a modului în care viaţa se desfăşoară simplu şi perfect în acest moment. Acest moment are propria sa desfăşurare şi savoare, şi nici n-ar putea fi altfel. Nu poate fi decât aşa cum este.

Desfăşurarea clipei este adesea acoperită de gânduri. Dacă apar gânduri, lasă-le deoparte pentru o vreme şi continuă să observi ce se desfăşoară acum, în acest moment: Ce sunete apar? Ascultă câteva minute şi vezi ce poţi auzi. Observă şi liniştea dintre sunete.

În afară de sunete, ce senzaţii mai există? Ce alte senzaţii mai există în afară de cele ale corpului tău care se odihneşte şi respiră? Poţi simţi nişte senzaţii energetice mai subtile, vitalitate, curgerea energiei, furnicături, înţepături sau alte senzaţii foarte subtile? Trebuie să fii foarte atent pentru a le sesiza.

Fiinţa ta este fascinată de panoplia mereu schimbătoare a vieţii. Totul se desfăşoară în funcţie de nevoile corpului tău şi ale mediului înconjurător. Viaţa are grijă de viaţă în mod perfect. Stai liniştit câteva minute şi doar trăieşte pe deplin orice senzaţie pe care o simţi.

Acum începe să observi ceva chiar mai subtil decât toate aceste sunete şi senzaţii. Vreau să observi spaţiul, Liniştea, dintre sunete şi senzaţii, spaţiul în care se întâmplă sunetele şi senzaţiile. Spaţiul este, de fapt, foarte plin şi nu este deloc vid. Spaţiul este ceva, nu nimic. Aşadar, observă-l şi vezi ce poţi descoperi despre el. Acordă-i toată atenţia, ca şi cum nimic altceva în lume n-ar exista sau n-ar conta. Fii foarte curios(oasă) în legătură cu el. Timp de câteva minute, pur şi simplu, observă acest spaţiu, această Linişte, în care apare tot restul.

Poţi găsi un loc în care tu te sfârşeşti şi începe spaţiul? Corpul tău există în acest spaţiu şi pare să se termine la suprafaţa pielii tale, dar tu nu eşti corpul, nu-i aşa?! Oare nu eşti tu, mai degrabă, conştiinţa care este conştientă de corp şi de tot restul?! Este această conştiinţă separată de spaţiu? Poţi găsi un loc în care conştiinţa ta se termină şi începe acel spaţiu? Oare nu este conştiinţa şi spaţiul acelaşi lucru?! Oare nu eşti scufundat într-un ocean de conştiinţă, sau spaţiu, în care nu există graniţe între tine şi acest spaţiu?!

Tu eşti conştiinţa tăcută pe care o numim Tăcere, cu T mare. Tu eşti ceea ce este conştient în tăcere de tot, existând în tăcere şi trăind viaţa în tăcere. Acest Observator sau Martor tăcut nu comentează viaţa. Nu emite opinii. Nu separă viaţa în concepte, de genul alb şi negru, bine şi rău. În această Tăcere, nu există concepte, nu există gânduri, ci doar puritatea fiinţei şi acceptarea completă a vieţii aşa cum este ea.

Această acceptare îmbrăţişează tot ceea ce este, fără restricţii sau condiţii. Acest spaţiu, această Tăcere, permite ca totul să se întâmple în el şi ca totul să fie experimentat. Natura sa este cea de a permite, de a iubi, de a îmbrăţişa totul. Şi aceasta este natura ta. În adâncul tău, dincolo de toate gândurile şi conceptele, se află acel "tu" care este Tăcere, care permite, acceptă, iubeşte şi îmbrăţişează totul. În orice moment, este posibil să te aliniezi cu Tăcerea şi să o simţi cum se bucură de viaţă, de fiecare mică experienţă, chiar şi de fiecare experienţă dificilă.

Tu nu eşti gândurile tale. Gândurile nu-ţi aparţin ţie, ci sinelui tău uman. Ele sunt programarea care te face uman, care te face să crezi că eşti gândurile tale şi nimic altceva, programarea care te împiedică să vezi ceea ce eşti cu adevărat.

Această viaţă este un joc de-a v-aţi ascunselea. Adevărata ta natură se ascunde de tine, iar tu eşti menit să o descoperi. O descoperi reducând la tăcere mintea, gândurile şi căutând să vezi ce mai este aici. Ce este aici, mai subtil decât gândul? Ce este aici, conştient de toate gândurile şi de orice? Tu eşti acest spaţiu tăcut, acest observator tăcut care iubeşte viaţa.»

Capitolul 7 – DĂRUIREA

«Când cineva dăruieşte, dovedeşte că are încredere în viaţă. Dăruirea nu este ceva natural pentru ego. Dăruirea vine dintr-o stare mai profundă, din adevăratul Sine, care este legat de Tot-ce-există. Atunci când ştii că eşti conectat şi faci parte din Tot-ce-există, este firesc să dăruieşti. Dăruirea şi iubirea decurg în mod natural din înţelegerea a ceea ce eşti cu adevărat şi a ceea ce este viaţa cu adevărat. Atunci când realizezi că eşti viaţa şi că, prin tine, viaţa îşi dăruieşte sieşi, atunci dăruirea vine în mod natural.

Dar oamenilor nu li se pare firesc să dăruiască. Oamenilor li se pare natural ceea ce sunt programaţi să facă, adică să aibă grijă de ei înşişi, să aibă grijă de Numărul 1. Ţi se pare firesc să crezi că în această lume domină penuria şi că, dacă dărui, s-ar putea să rămâi tu fără, însă este adevărat exact contrariul: Când dai, vei avea, pentru că există o lege naturală conform căreia dăruirea trebuie să invoce ceva similar. Şi reciproca este adevărată: Refuzul tău invocă refuzul din partea vieţii. Aceasta este una dintre modalităţile prin care afli adevărul despre viaţă. Viaţa îţi arată ce este adevărat, transmiţându-ţi înapoi exact ceea ce tu emiţi.

Când dăruieşti, când eşti generos şi când iubeşti, exact acelaşi lucru vei simţi în interior şi asta se va întoarce la tine din afară. O persoană iubitoare este iubită; o persoană neiubitoare nu este iubită. Voi vă creaţi realitatea în acest fel. Voi vă creaţi experienţa interioară a realităţii. Neiubind, simţiţi lipsa iubirii, ceea ce atrage spre voi ceva similar: o zgârcenie spirituală din partea lumii.

Atunci când nu sunteţi generoşi şi nu iubiţi, vibraţi la un anumit nivel, iar atunci, cei care au o vibraţie similară vor fi atraşi de voi. Dacă vibraţi cu negativitate, atunci îi veţi atrage pe cei care vibrează negativ. Dacă vibraţi la un nivel mai înalt, cum ar fi iubirea, generozitatea, pacea sau compasiunea, atunci îi veţi atrage pe cei care vibrează la acelaşi nivel înalt.

Fiecare dintre voi trăieşte într-o lume cu oameni de o vibraţie similară vouă, pentru că vă veţi învârti în mod firesc prin cercurile de oameni asemănători vouă. Dacă vibraţi la un nivel mai înalt, alţii ca voi

se vor simţi atraşi, şi nu veţi gravita înspre cei de un nivel mai scăzut, cu excepţia, poate, cazului în care vreţi să le fiţi de folos, să-i ajutaţi.

Totuşi, atunci când vibraţi la un nivel mai înalt, nu spuneţi "da" tuturor celor care vin la voi. Dăruiţi numai celor spre care vă simţiţi profund îndemnaţi şi vă îndepărtaţi de cei care au tendinţa de a vă coborî vibraţia şi nici nu ar beneficia de pe urma asocierii cu voi. Aşadar, a vibra la o vibraţie mai înaltă nu înseamnă că vă veţi amesteca sau că îi veţi servi pe toţi cei care vă ies în cale. Veţi şti pe cine sunteţi meniţi să-i serviţi şi pe cine nu. Va fi clar, pentru că atunci când sunteţi aliniaţi cu Sinele vostru adevărat, este clar pe cine trebuie să serviţi şi pe cine nu trebuie să serviţi. Aşa că veţi acţiona în consecinţă.

Cei care vibrează la un nivel inferior au de învăţat lecţii împreună cu alţii de acelaşi nivel. Aceasta este una dintre modalităţile prin care învăţaţi să vă schimbaţi gândurile, comportamentul şi credinţele – prin asocierea cu oameni care au aceleaşi credinţe negative şi care vă împărtăşesc viziunile şi emoţiile negative. Suferiţi împreună, dar, la un moment dat, înţelegeţi că vă puteţi trezi din această suferinţă. Priviţi în jur, vedeţi cine nu suferă şi vă întrebaţi de ce ei nu suferă şi voi suferiţi.

Într-un anumit sens, există iaduri pe acest Pământ, create de negativitate, de mentalităţi negative şi de credinţe greşite. Trăind în acest mediu infernal, până la urmă, oamenii învaţă să se trezească din el. Ei primesc un feedback despre propriile convingeri negative şi învaţă ceva despre ele prin intermediul altora care le au şi ei. Şi aşa se realizează creşterea şi evoluţia.

Negativitatea poate fi întoarsă la 180 de grade începând să credeţi că bunătatea, dăruirea şi dragostea sunt calea spre pace şi fericire. Nu toată lumea este convinsă de acest lucru. Oamenii îşi urmează fricile şi dorinţele lor pentru putere şi bogăţie materială, pentru obiecte. Dar urmând dorinţele şi temerile ego-ului, nu obţineţi decât mai multă frică, mai multă dorinţă. Frica şi dorinţa nu au sfârşit. Frica nu este niciodată calmată, iar dorinţele nu sunt niciodată satisfăcute. Apar întotdeauna noi temeri şi noi dorinţe. Atunci când urmaţi calea ego-ului, nu ajungeţi niciodată la un final: Nu sunteţi niciodată suficient de buni, nu aveţi niciodată îndeajuns, ceilalţi nu sunt niciodată suficient de buni şi ceilalţi nu vă oferă niciodată destul.

Trebuie să existe şi un alt mod de a vedea viaţa. Şi există. Din fericire, există o altă cale, care chiar aduce pacea, fericirea şi iubirea. Pentru a găsi pacea, fericirea şi dragostea nu trebuie să le cauţi în afara ta, presupunând că vor veni odată ce capeţi puterea sau banii. Calea de a obţine fericirea, pacea şi dragostea este să fii tu însuţi pacea, fericirea şi dragostea, să le găseşti şi să le simţi în interiorul tău şi apoi să le manifeşti în lume.

Cum găseşti pacea, fericirea şi iubirea în tine dacă nu le simţi încă? Singurul motiv pentru care nu le simţi este că mintea te împiedică să le simţi, spunându-ţi minciuni despre tine şi despre viaţă. Dacă încetezi să mai asculţi minciunile pe care ţi le livrează mintea egotică, vei găsi adevărul. Vei găsi pacea, iubirea şi fericirea din tine. Doar gândurile din capul tău te împiedică să le simţi.

Eşti iubitor prin natura ta. Doar că natura ta este voalată – asta-i tot. Tu eşti chiar bunătatea din tine. Tu eşti bunătatea. Dar mintea îţi spune altceva. Îţi spune ea ce şi cum eşti: "Eu sunt asta, eu sunt aia, îmi place asta şi nu-mi place aia, mă simt aşa şi nu mă simt altfel". Prin toate aceste gânduri despre "eu", mintea ta creează un pretins eu. Dacă crezi în aceste gânduri cu "eu", devii acel eu limitat, mic, imaginar. Şi când crezi că eşti acel eu, acţionezi conform lui, iar ceilalţi oameni cred şi ei că ai fi acel eu.

Aşa este creat sinele fals, pur şi simplu, prin toate ideile pe care le ai despre tine însuţi: "Nu pot face asta. Eu nu sunt aşa. Eu sunt slab. Sunt nevrednic. Nu sunt suficient de bun. Nu pot concura. Întotdeauna eşuez." Aceste gânduri creează o realitate a lor. Ele creează, în primul rând, experienţa interioară de nevrednicie şi de nefericire şi toate celelalte emoţii care decurg din credinţa "Nu sunt demn". Tristeţea, ruşinea – toate sentimentele negative – provin din gândurile limitate despre "eu".

Nimic din ce ai putea spune despre acest "eu" nu conţine întregul adevăr despre cine eşti. Orice ai spune despre "eu" – cu excepţia lui "eu exist" – este o minciună, într-o măsură mai mare sau mai mică, deoarece nu descrie în mod adecvat cine eşti. Cine eşti cu adevărat este ceva foarte misterios şi capabil de tot felul de lucruri la care nici n-ai visat vreodată.

"Eul" este alcătuit din credinţe imaginare pe care le ai despre tine, lucruri pe care ţi le-au spus alţii despre tine sau lucruri pe care ţi le-ai imaginat sau le-ai concluzionat despre tine când erai un copil mic şi

neputincios. Copiii, în mod natural, trag nişte concluzii negative despre ei înşişi, din cauză că nu sunt foarte abili, fiind doar nişte copii. Cum ar putea fi altfel?! Nu sunt puternici – cum ar putea fi altfel?! Nu sunt prea deştepţi – cum ar putea fi altfel?! Ei încă nu cunosc mersul vieţii. Copiii greşesc tot timpul. Copiii fac mereu lucrurile imperfect.

Şi astfel, dragii mei, rămâneţi blocaţi în trecut prin convingerile despre voi înşivă. Încă mai credeţi că aţi fi copilul care nu poate, copilul care nu-i în stare să ţină pasul cu adulţii. Purtaţi cu voi această imagine despre voi înşivă, a acelui copil neputincios şi incapabil care aţi fost odată. Bineînţeles, este ceva firesc. Asta li se întâmplă tuturor copiilor. Nici nu poate fi altfel, având în vedere modul în care funcţionează creierul şi cultura voastră. Aceste idei se întipăresc în creier şi le credeţi. Prin urmare, acum trebuie să cercetaţi ideile pe care le aveţi despre voi înşivă. Trebuie să examinaţi vechile idei şi să vedeţi cât de adevărate sunt ele – adică cât de fals şi de inadecvat vă descriu. Aşa vedeţi adevărul despre sinele fals. Luaţi ideile despre voi înşivă şi vă întrebaţi: “Este adevărat? Am nevoie de asta? Este utilă? Îmi serveşte asta? Slujeşte asta vieţii?”

Nu slujeşte vieţii să fiţi limitaţi. Slujeşte vieţii să luaţi contact cu potenţialul vostru cel mai deplin, cu dragostea şi bunătatea şi bucuria din miezul vostru. Asta slujeşte vieţii. Slujeşte vieţii voastre şi vieţilor tuturor celorlalţi. Toţi ceilalţi din Întreg beneficiază atunci când vă aliniaţi cu Sinele adevărat şi nu cu sinele cel fals.

Oamenii din jur s-ar putea să se supere dacă nu agreeaţi viziunea lor despre voi: “Tu ar trebui să fii aşa. Ar trebui să fii aşa cum cred eu că eşti. Ar trebui să fii aşa cum îmi închipui eu că eşti”. Dar nu puteţi să vă trăiţi viaţa ca expresia imaginaţiei altcuiva. Nu ar fi corect faţă de voi, nu ar fi corect faţă de viaţă şi nici faţă de ei. Aşa că trebuie să depăşiţi aceste concepţii false despre voi înşivă şi să fiţi suficient de puternici şi curajoşi pentru a conştientiza că sunteţi mai măreţi decât orice idee pe care aţi putea-o avea despre voi înşivă.

Voi sunteţi însăşi existenţa, însăşi viaţa, însăşi iubirea, însăşi fiinţarea, aceeaşi fiinţare care stă la baza întregii vieţi şi animează fiecare fiinţă. Când vă armonizaţi cu viziunea asta, sunteţi fericiţi; iar când sunteţi fericiţi, dragostea curge; iar când dragostea curge, ceilalţi sunt fericiţi şi se simt bine; iar când se simt bine, dragostea curge dinspre ei.

Şi aşa se schimbă lumea. Trebuie să o schimbaţi mai întâi în interiorul vostru. Trebuie să deveniţi fiinţa iubitoare care, de fapt, chiar sunteţi. Cunoaşteţi-o, fiţi-o şi exprimaţi-o, iar toate celelalte lucruri din viaţa voastră se vor aranja la locul lor.

Nu-i nevoie să vă gândiţi cum veţi supravieţui sau ce veţi face. Toate acestea vor apărea şi se vor desfăşura în mod natural, pentru că această fiinţă care sunteţi şi care stă la temelia întregii vieţi, este extrem de înţeleaptă şi inteligentă. Ea vrea ca voi să supravieţuiţi, să înfloriţi, să fiţi fericiţi, să fiţi iubitori şi să fiţi împăcaţi. Iar atunci când sunteţi de acord cu asta, vă va oferi tot ceea ce vă doriţi cu adevărat şi tot ceea ce aveţi cu adevărat nevoie. Spun "cu adevărat", pentru că nu veţi primi neapărat tot ceea ce vrea ego-ul sau crede el că are nevoie pentru a fi fericit, dar veţi primi o viaţă frumoasă, viaţa pe care sunteţi meniţi să o trăiţi, viaţa prin care sunteţi meniţi să creşteţi şi să evoluaţi.

Fiecare dintre voi se află aici pentru o anumită misiune de viaţă. Ea se va desfăşura cu atât mai uşor, cu cât sunteţi mai aliniaţi cu pacea, fericirea şi iubirea. A avea şi a trăi acea viaţă înseamnă fericirea. Când trăiţi viaţa pe care sunteţi meniţi să o trăiţi – oricare ar fi ea şi oricum ar arăta – veţi fi fericiţi şi mulţumiţi. Sufletul vostru a venit aici pentru a îndeplini un anumit scop, iar atunci când îl îndepliniţi, sunteţi profund fericiţi şi profund împliniţi, ceea ce este suficient. Nu veţi avea nevoie de alte lucruri în plus pentru a vă simţi bine. Foarte multe din dorinţele ego-ului sunt ca nişte suzete pentru durerea pe care o simte. Nu veţi mai avea nevoie de acele suzete, de acele dependenţe, de acele plăceri pentru a rezista în viaţă. Veţi fi prea ocupaţi făcând ceea ce vă place să faceţi.

Prin dăruire vei răsturna lumea ego-ului şi vei trăi într-o stare de mulţumire, pace şi bucurie. Dăruirea este cheia pentru a răsturna totul. Dăruirea este un fel de a recunoaşte că ai încredere în bunătatea din tine. Ai destulă încredere în ea, încât să o manifeşti şi ai încredere că va avea grijă de tine. Ai încredere că dăruirea este modul firesc de a trăi. Dăruind, aşa îţi dovedeşti credinţa că iubirea se află la baza vieţii, că iubirea este cheia vieţii. Eşti dispus să dăruieşti, pentru că eşti convins de acest lucru. Aceasta este o credinţă corectă.

Foarte multe credinţe ale ego-ului te duc în direcţia opusă. Dar crede că dăruirea – iubirea – este răspunsul şi atunci vei descoperi că aşa este! Vei descoperi cel mai profund adevăr despre viaţă: că viaţa este bună şi

că ea se desfăşoară cel mai frumos atunci când eşti în armonie cu bunătatea şi iubirea din interiorul tău şi le manifeşti în lume.

Prin dăruire te aliniezi cu desfăşurarea firească a vieţii tale, care se întâmplă deja. Este modul în care atragi abundenţa şi tot ceea ce ai nevoie. Calea ego-ului este opusă şi nu funcţionează prea bine. Priveşte în jurul tău şi vei vedea că lumea nu funcţionează prea bine. Fiind egoist, punându-te pe primul loc întotdeauna, nu vei contribui ca roţile acestei lumi să se învârtă bine. Această atitudine cauzează o mulţime de certuri, conflicte şi nefericire.

Nu trebuie să fie aşa. Nu-i nevoie să te ocupi doar de tine însuţi. Cel mai bun mod de a avea grijă de tine este să fii generos, bun, plin de compasiune şi amabil, chiar şi atunci când ceilalţi nu sunt. Nici nu-ţi poţi permite să fii altfel. Ai provoca conflicte şi nefericiri suplimentare. Această lume nu-şi mai permite luxul de a suporta şi mai multă durere. Nu-şi poate permite să meargă în direcţia în care vrea ego-ul.

Modul în care se poate schimba această situaţie este să te schimbi în interior, dedicându-te iubirii şi fiind convins că iubirea este răspunsul, că generozitatea spirituală este răspunsul la viaţa ta şi la problemele acestei lumi.

Aşa că, vă rog să vă schimbaţi în interior. Schimbaţi lucrurile. Sunteţi singurii care puteţi face asta. Aici este vorba să vă alegeţi singuri convingerile. Credeţi în gândurile voastre legate de “eu”? Credeţi ce vă spune ego-ul? Sau credeţi că iubirea şi bunătatea sunt răspunsul?

Voi alegeţi. Iar această alegere va determina ce trăiri veţi avea şi ce veţi experimenta în lume. Este o alegere: ce anume să credeţi. Atunci când sunteţi atât de conştienţi ca voi – şi cu siguranţă că sunteţi, altfel nu aţi fi citit aceste rânduri – sunteţi suficient de conştienţi şi pentru a putea alege. Nu toată lumea este, dar voi sunteţi îndeajuns de conştienţi pentru a alege. Aşa că trebuie s-o faceţi. Ţine doar de voi.»

b) Cum să dăruieşti

«Cum să dăruieşti şi când să dăruieşti? Acestea sunt cele mai grele întrebări. Mintea nu ştie când să dăruieşti. Mintea egotică are reguli şi credinţe şi idei despre când să dăruieşti, cât de mult şi dacă trebuie să dăruieşti sau nu. Mintea egotică este condusă de ego, iar ego-ul nu dăruieşte. Aşadar, dacă ego-ul poate scăpa fără să dea nimic, nici nu va da. Dar dacă are o condiţionare care spune: "Ar trebui să dăruieşti", atunci te vei simţi obligat să urmezi acea condiţionare, dacă îţi asculţi mintea.

Însă există ceva mai profund de care trebuie să asculţi şi care ştie exact cum şi când să dăruieşti. Cheia pentru a învăţa să dăruieşti cu înţelepciune este să dai mai întâi atenţie momentului prezent, la ce se iveşte aici-şi-acum din profunzimile subtile ale fiinţei tale. Mai exact, gândul de a dărui ceva în acest moment este însoţit de bucurie? Dăruirea se iveşte în mod natural în acest moment şi iese din tine cu bucurie, ca un "da"? Sau este un "nu"? Îţi transmite fiinţa ta un sentiment de "Nu, nu este momentul să dăruieşti"?

Fiinţa ta îţi va spune cum să dăruieşti şi când să dăruieşti, dar trebuie să asculţi semnele şi semnalele mai subtile pe care ţi le transmite ea, care nu sunt cuvinte, cum vin de la mintea egotică. Mai degrabă, o senzaţie subtilă de "da" sau "nu" îţi va spune dacă este timpul să dăruieşti ceva şi cât de mult anume.

Întotdeauna, cheia este să-ţi urmezi bucuria, să-ţi urmezi "da"-ul interior. Poate exista şi un "nu" interior, dar ele nu sunt un "da" sau un "nu" verbal, ori un "ar trebui" sau un "nu ar trebui". Acest "da" sau "nu" iese din fluxul momentul respectiv. Atunci când în mediul tău apare o cerere sau o nevoie, fie spui "da", fie spui "nu" în mod spontan, automat, natural. Fiinţa ta răspunde în mod natural la viaţă. Reacţionează fără să gândească.

Uneori, mintea intervine şi schimbă acest răspuns sau îl blochează, dar întotdeauna fiinţa ta comunică cu tine prin "da" sau "nu", în ce direcţie să mergi, cum să acţionezi şi ce să spui. Fiinţa ta îţi comunică acestea continuu în moduri subtile prin bucurie, o senzaţie de "da", o deschidere şi o disponibilitate sau un sentiment de închidere şi retragere. Poţi învăţa să citeşti şi să asculţi aceste semne şi să reacţionezi la ele.

Viaţa se iveşte pe moment. Reacţiile tale la viaţă apar în mod natural, spontan şi fără să te gândeşti. Ceva se întâmplă, iar fiinţa ta răspunde. Ea spune “da” sau “nu”. Asta este. Atât este de simplu. Lucrurile se complică doar atunci când mintea se implică şi pune la îndoială acest răspuns: “Oare ar trebui să fac asta sau nu? Dacă fac asta, ce se va întâmpla?”. Îşi face o strategie şi ia în considerare rezultatele.

Fiinţa ta spune doar “da” sau “nu”, fără să elaboreze strategii sau să se gândească înainte. Fiinţa ta ştie cum să trăiască această viaţă. Nu are nevoie să elaboreze strategii. Planul este deja pus în aplicare, iar fiinţa ta răspunde în mod natural la planul vieţii. Într-un fel, fiinţa ta a primit deja ordinele; ştie deja în ce direcţie să meargă. Ea ştie deja la ce să zică “da” şi la ce, “nu”. Nu trebuie să se gândească la asta, să analizeze, să cântărească argumentele pro şi contra, să elaboreze strategii sau să îşi imagineze viitorul, aşa cum face mintea.

Nu trebuie să faci aceste lucruri. Mintea ta crede că trebuie să le faci şi, desigur, există momente în care este util să-ţi foloseşti mintea în acest mod. Dar, în cea mai mare parte a timpului, poţi trăi cu spontaneitate fiecare clipă. Fiind cu totul prezent în această clipă, te aliniezi cu viaţa; şi te implici în momentul prezent dând atenţie la ceea ce este real şi adevărat acum şi încotro te îndeamnă bucuria acum.

Fluxul vieţii se îndreaptă întotdeauna într-o direcţie a bucuriei. Îţi poţi urma bucuria; poţi urma acest flux. Aceasta este calea pe care eşti menit să o urmezi. Îţi va aduce fericire. Îţi va aduce şi siguranţă şi protecţie. Această bucurie nu este doar veselă; este şi sigură. Ea te conduce spre acea viaţă pe care eşti menit să o trăieşti.

Singurul lucru care poate te poate împiedica să duci acea viaţă pe care eşti menit să o trăieşti este mintea egotică, care altă părere despre cum ar trebui să trăieşti, adică, în esenţă, o viaţă condiţionată, o viaţă trăită în acord cu părerile altora despre ce ar trebui să faci. Oare ştiu ceilalţi ce ar trebui să faci tu?! Cum ar putea să ştie?! Ei nu sunt tu. Doar tu ştii ce “ar trebui” să faci, iar tu o ştii urmându-ţi bucuria şi, de asemenea, urmând acea senzaţie de contracţie sau de “nu”, atunci când acestea apar la un nivel subtil şi profund.

Aşa se trăieşte viaţa. Se trăieşte foarte simplu în clipa de faţă, dând atenţie momentului prezent. Acesta este primul tip de dăruire necesar: Să-ţi dăruieşti atenţia momentului prezent, la ceea ce este real şi adevărat

şi care se iveşte chiar acum, în momentul prezent. Aşa vei afla ce trebuie să faci pentru a-ţi îndeplini planul de viaţă, pentru a fi iubitor, împăcat şi fericit.

Dă atenţie momentului prezent! Nu da atenţie vocii din capul tău. Întoarce-ţi atenţia de la vocea din cap la ceea ce apare aici-şi-acum, în acest moment. Fii atent la corpul şi simţurile tale, astfel încât să poţi simţi sfera mai subtilă a momentului prezent. Aceasta este sfera în care fiinţa ta trăieşte şi se exprimă, sfera unde îţi comunică direcţia sa.

Cu toţii ştiţi cum este să trăiţi în armonie cu voi înşivă, pentru că, în multe momente ale zilei, deja o faceţi. Această fiinţă care sunteţi este ceea ce vă trăieşte viaţa şi, în multe momente din zi, ea se mişcă simplu şi spontan prin viaţă, fără gânduri. Multe dintre acţiunile voastre sunt făcute spontan, fără să vă gândiţi la ele.

O înţelepciune înnăscută vă trăieşte viaţa, care este forţa Vieţii, adevăratul Sine. Este aici, acum, trăindu-vă. Însă atunci când credeţi că sunteţi sinele fals, acesta preia controlul, ideile din capul vostru preiau controlul şi manifestaţi viaţa sinelui fals.

Aşadar, în unele momente, trăiţi viaţa sinelui fals, iar lucrul ăsta este în regulă. Vă aduce experienţe şi lecţii pe care fiinţa voastră este fericită să le aibă. Fiinţa voastră este dispusă să aibă orice experienţă pe care o alege ego-ul. Nu o deranjează să aibă experienţe. Dar unele dintre experienţele pe care ego-ul le alege duc la suferinţă. Bineînţeles, fiinţa voastră nu este deranjată nici de asta.

Totuşi, puteţi trăi viaţa cu mult mai multă graţie dacă, pur şi simplu, renunţaţi la mintea voastră egotică şi intraţi în acest flux al fiinţei voastre şi îl lăsaţi să vă trăiască, îl lăsaţi să vă mişte, îl lăsaţi să vorbească prin voi, îl lăsaţi să vă propulseze prin viaţă – pentru că el deja o face şi o va face mai des, dacă îi permiteţi.

Atunci când îl lăsaţi să vă conducă în viaţă, descoperiţi că este o forţă foarte generoasă. Spune “da” şi se dăruieşte în moduri minunate, la care mintea voastră nu s-ar fi gândit niciodată. Adevăratul vostru Sine este iubitor, generos şi interesat să îi slujească pe ceilalţi. Dacă îi permiteţi, o va face mult mai des decât o faceţi voi de obicei. Şi va şti când să spună “nu” şi când să nu urmeze anumite obligaţii sau pretenţii de “ar trebui” pe care mintea v-ar presa să le urmaţi. Unele dintre aceste obligaţii şi condiţionări nu fac decât să vă epuizeze şi nu vă servesc cu adevărat.

Înţelepciunea voastră lăuntrică este destul de înţeleaptă pentru a şti când ceva vă serveşte sau nu.

În concluzie, pentru a deveni fiinţa generoasă şi iubitoare care eşti menit să fii, mai întâi, acordă atenţie momentului prezent. Cufundă-te în corp şi simţuri şi ieşi din minte. Asta îţi va permite să percepi mişcarea subtilă a fiinţei interioare, direcţia în care se mişcă şi bucuria pe care o urmează. Şi “da”-urile, şi “nu”-urile – toate sunt acolo, la un nivel subtil, iar tu trebuie doar să le urmezi.

Când spun că dăruirea este importantă şi cheia fericirii, nu spun că ar trebui să dăruieşti în fiecare moment. Ar fi prea epuizant. Pentru a oferi în mod adecvat, trebuie să dai atenţie la aici-şi-acum, astfel încât să poţi rezona în mod firesc cu fiinţa ta atunci când ea spune “da” sau “nu”. Aceasta este cea mai adevărată şi mai adecvată dăruire şi îţi va aduce, atât ţie, cât şi celor din jur, cea mai mare fericire.»

Capitolul 8 – Concluzie

«Voi cunoaşteţi starea de Graţie – de Tăcere, de Prezenţă – de când eraţi copilaşi, înainte de a avea concepte şi convingeri despre diverse lucruri. Aţi simţit această puritate a fiinţei atunci şi o puteţi simţi şi acum. Desigur, aţi avut nevoie să vă dezvoltaţi un limbaj, concepte şi sentimentul propriei identităţi. Acest lucru a fost firesc, a făcut parte din creşterea voastră. Următoarea etapă de creştere este să treceţi dincolo de concepte şi credinţe la experienţa purităţii fiinţei voastre, dar având acum şi un simţ dezvoltat al sinelui şi capacitatea de a raţiona şi de a comunica.

Dacă veţi rămâne în această stare de puritate suficient de mult timp, vă veţi îndrăgosti de viaţă. Vă veţi îndrăgosti de Dumnezeu şi veţi conştientiza că Dumnezeu este bunătate. Vă veţi recunoaşte ca fiind această bunătate şi veţi şti că asta-i Tot-ce-există şi tot ce a existat vreodată. Orice negativitate sau răutate este o uitare a acestei bunătăţi, rezultatul firesc al rătăcirii în credinţe false şi înţelegeri greşite.

Acest lucru poate fi îndreptat prin corectarea acelor înţelegeri eronate, ceea ce am încercat, în parte, să fac – spunându-vă adevărul despre viaţă, anume că este bună, binevoitoare, generoasă şi protectoare. Când veţi şti acest lucru din adâncul inimii, vi se va schimba modul cum percepeţi viaţa şi însăşi viaţa voastră. Veţi putea fi fericiţi, vă veţi elibera de frică şi negativitate, şi într-acolo vă îndreptaţi cu toţii.

Eliberaţi-vă de credinţele false şi înţelegerile greşite şi veţi fi fericiţi. Aceasta este o învăţătură atât de simplă şi, totuşi, atât de greu de pus în practică, uneori. Nu sunteţi conştienţi de multe dintre convingerile voastre, iar la cele de care sunteţi conştienţi vă vine adesea greu să renunţaţi. Dar aceasta este lucrarea: să vă puneţi la îndoială părerile despre viaţă şi despre voi înşivă, să vă puneţi la îndoială gândurile negative şi să începeţi să vă încredeţi în alte convingeri, unele mai în acord cu Realitatea, cu Adevărul.

Pentru a descoperi aceste convingeri, trebuie mai întâi să ajungeţi să cunoaşteţi Realitatea, Adevărul. Trebuie să percepeţi direct Adevărul Realităţii, nu doar să aprobaţi intelectual ceea ce vă spun despre ea. Mai întâi, mintea voastră acceptă această înţelegere, dar apoi trebuie experimentată. Atunci o veţi crede şi veţi putea începe să o trăiţi, să o

exprimaţi în lume. O experimentaţi când sunteţi foarte prezenţi în clipa de faţă.

Pentru a cunoaşte Realitatea, trebuie să fiţi suficient de curajoşi ca să păşiţi dincolo de concepţiile voastre despre viaţă – ceea ce v-au spus religiile că ar fi viaţa – şi să descoperiţi singuri ce este adevărat. Nu luaţi credinţele altora ca fiind adevărate fără să le examinaţi mai întâi, pentru a vedea dacă rezistă în faţa Adevărului: Vă fac ele mai fericiţi, mai iubitori, mai împăcaţi? Acesta este testul. Credinţele care nu vă ajută să trăiţi aşa cum v-am învăţat acum două mii de ani nu vă pot sluji astăzi. Omenirea încă se străduie să trăiască aşa cum v-am învăţat atunci, dar astăzi este mai posibil ca oricând să trăiţi în pace, iubire şi prosperitate alături de semenii voştri.

Acest lucru poate părea imposibil, având în vedere starea lumii, dar tocmai având în vedere starea lumii, devine necesar – chiar imperativ – să găsiţi o modalitate de a trăi în pace unii cu alţii. Timpul se apropie de sfârşit pentru umanitate. Vă aflaţi la o răscruce de drumuri: Oare vă veţi autodistruge cu arme nucleare sau vă veţi uni ca o singură familie a umanităţii?!

De câte războaie va mai fi nevoie ca să înţelegeţi inutilitatea războiului şi să adoptaţi înţelepciunea de a vă împărţi bogăţia cu semenii, ca soluţia evidentă?! Oferiţi-le celorlalţi alimente, cadouri, ajutor medical şi alte bunuri necesare, în loc de bombe. Aceasta este singura voastră speranţă. Soluţia este dăruirea, nu conflictul şi nici să vă ţineţi cu dinţii de interesele naţionale. La baza războiului stă ura, instigată de diferenţele religioase şi de alte diferenţe.

Puneţi-vă la îndoială credinţele şi nu lăsaţi nicio credinţă să vă împiedice de a-i privi pe ceilalţi ca pe voi înşivă şi de a le dărui celorlalţi ca vouă înşivă. Cum ar putea o credinţă care nu duce la iubire şi unitate să aparţină vreunei religii sau ideologii pretins drepte?! Aceea este o religie sau o ideologie imperfectă.

Nu încercaţi să schimbaţi credinţele altora; nu veţi reuşi niciodată. Trăiţi în conformitate cu dragostea, iar oamenii vă vor privi diferit. Nu încercaţi să îi cuceriţi pe ceilalţi, ci câştigaţi-i prin iubire, generozitate, compasiune şi înţelegere. Dacă acestea sunt cheile fericirii voastre personale – şi chiar sunt – ele sunt şi cheile fericirii omenirii. Acesta a fost mesajul meu acum două mii de ani şi este mesajul meu şi astăzi. A

fost revoluţionar atunci şi este revoluţionar şi acum. Vă adresez astăzi acelaşi mesaj: Iubiţi-vă unii pe alţii! Schimbaţi-vă pe voi înşivă şi atunci veţi schimba lumea.»

Despre autor

GINA LAKE este autoarea a peste douăzeci de cărţi despre trezirea la adevărata natură a omului, printre care *From Stress to Stillness, All Grace, In the World but Not of It, The Jesus Trilogy, A Heroic Life, Trusting Life, Embracing the Now, Radical Happiness* şi *Choosing Love*. Ea este, de asemenea, o intuitivă cu har, având un masterat în consiliere psihologică şi peste douăzeci şi cinci de ani de experienţă în sprijinirea oamenilor pentru evoluţia lor spirituală. Site-ul ei web oferă informaţii despre cărţile şi cursul ei online, un ebook gratuit, un blog şi înregistrări audio şi video:

http://www.RadicalHappiness.com